الكتاب الأكثر مبيعاً

طبعة خاصة بمناسبة مرور عشر سنوات على الإصدار الأول للكتاب

الذكاء

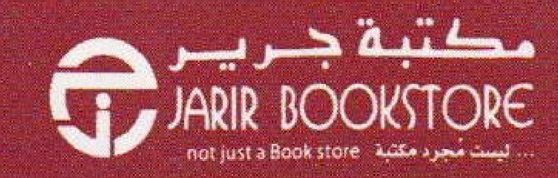
العاطفى

وسبب كونه أكثر أهمية من حاصل الذكاء

مؤلف كتاب «الذكاء الاجتماعى»

دانيال جولمان

أحدث كتاب يعيد تعريف معنى الذكاء



مديح لكتاب دانيال جولمان

الذكاء العاطفى

" إنه كتاب رائع يتناول بأسلوب شديد العمق موضوعا هاما للغاية . فهو يبين لنا كيفية النظر بشكل مختلف إلى الأسباب الرئيسية للكثير من المشكلات التى تواجه عائلاتنا ومجتمعناس " .

. د " جون كابات . زين " مؤلف كتاب *Coming to Our Senses*

" يعد جولمان معلم يتفهم مادته وموضعه جيداً .. ويقوم بمترابطات حيوية بين ثروة المفاهيم الجديدة وثراء الحكمة القديمة عن حياتنا العاطفية " .

، . ملحق كتب جريدة " نيويورك تايمز " .

" إن كتابات جولمان ذائعة الصيت تقدم رؤى جديدة حول المعنى الحقيقى للذكاء. وذلك لأنها تنبنى على أحدث أبحاث علماء النفس " .

. جريدة " سان فرانسيسكو كرونيكل "

" فى هذا الكتاب لا يقتصر دور جولمان على سرد النظريات. وإنما يمتد إلى طرح مفهومه الخاص للإجابة عن السؤال الذى حير وأدهش المفكرين على مر العصور وهو : كيف نستخدم انفعالاتنا وعواطفنا لفهم ظروفنا والانهماك فى الحياة الاجتماعية والدخول فى معترك الحياة؟"

د. " بيتر دى . كريمر " مؤلف كتاب *Listening to Prozac*

" أخيراً ظهر كتاب متخصص فى علم النفس يعطى الذكاء العاطفى ما يستحقه من اهتمام عناية . فى هذا الكتاب تتجلى مواهب دانيال جولمان فى التأليف والتحليل وطرح الأفكار " .

. هاورد جاردنر .

كلية التربية بجامعة هارفارد

" إن الفكرة التى يقوم عليها هذا الكتاب هى فكرة ثورية تحطم كل المفاهيم التى كانت سائدة من قبل. إنا لا تعتبر تطوراً للطروحات السابقة. وإنما طروحات مختلفة ومفندة لها تماماً " .

ـ ملحق هارفارد للأعمال

الذكاء العاطفى

الذكاء العاطفى

طبعة خاصة بمناسبة مرور عشر سنوات على الإصدار
الأول للكتاب

دانيال جولمان





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠١١

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

EMOTIONAL INTELLIGENCE

The 10th Anniversary Edition

DANIEL GOLEMAN



إلى تارا ، نبع الحكمة الذى لا ينضب

المحتويات

الجزء الخامس
المعرفة العاطفية

المقدمة

طبعة خاصة احتفالاً بمرور عشر سنوات
على إصدار الكتاب

فـى عـام ١٩٩٠ ؛ ومـن خـلال عملـى محـرراً علميـاً فـى صـحيفة نيويـورك تايمز ؛ وقعت يدى على مقال نشر فى إحدى الصحف الأكاديمية الصغيرة لطبيـبين نفسيين وهما " جون ماير " الذى أصبح يدرس الآن فى جامعة نيوهامبشاير و " بيتر سالفوى " الأستاذ بجامعة ليـل . قـدم " مـاير " و " سـالفوى " مـن خـلال المقـال أول صيغة لمفهوم أطلقا عليه اسم " الذكاء العاطفى " .

فى تلك الأيام ؛ كـان معـدل الـذكاء هـو المقيـاس الـسائد بـلا منـازع للتفـوق فـى الحياة ، وكان الجدل الدائر فى هذا الصدد منصبا على ما إذا كان حاصل الذكاء يتحدد بفعل الجينات ، أم من خلال التجارب التى يخوضها الشخص . ولكـن المقـال باغتنـا بطريقة جديدة للتفكير بشأن مكونات النجاح فـى الحيـاة . بهرتنـى الفكـرة ؛ التـى اتخذتها موضوعاً لهذا الكتاب فى عام ١٩٩٥ . وتماما مثل " مـاير " و " سـالفوى " ؛ لجأت إلى استخدام نفس المصطلح الذى يجسد نطاقاً واسعاً من الاكتـشافات العلميـة ؛ للجمع بين اتجاهات بحثية منفصلة ـ وذلك من خلال مراجعـة ، لـيس فقط نظريـة " ماير " و " سالفوى " وإنما أيضا من خلال نطاق واسع من المجالات العلمية الأخرى الواعدة مثل الثمار الأولى لمجال العلوم العصبية العاطفية الناشئة ، والتى تبحث فى كيفية تنظيم وتنسيق العواطف داخل العقل .

أذكر أننى فكرت فى نفسى ـ قبل نشر هذا الكتاب منـذ عـشر سـنوات ـ أننـى إن سمعت يوما مصطلح " الذكاء العاطفى " فى حوار بين شخصين يدركان معناه ، فسوف

أعتبر هذا بمثابة نجاح فى بث هذا المفهوم وغرسه بشكل أعمق فى ثقافتنا . كم كنت قصير النظر حينها !

إن مصطلح " ذكاء عاطفى " أو ما يعرف اختصاراً بـ "EQ" ؛ أصبح شائعا ومتداولا حتى أنه أصبح يظهر فى مجالات غير مألوفة مثل الرسوم الكاريكاتورية التى يعدها " روتز تشاست " فى جريدة " النيو يوركر " . كما أننى رأيت ألعابا تزعم أنها تعمل على رفع الذكاء العاطفى لدى الطفل ، وأصبحت إعلانات الباحثين عن الحب تدرج المصطلح أحيانا . بل إننى وجدت ذات مرة ملاحظة طريفة عن الذكاء العاطفى مطبوعة على زجاجة شامبو فى غرفتى فى أحد الفنادق .

وقد انتشر المصطلح وذاع صيته فى كل أنحاء المعمورة ، وأصبح بمثابة كلمة يعتد بها - كما قيل لى - فى لغات مختلفة مثل الألمانية والبرتغالية والصينية والكورية . ولكننى بالرغم من كل هذا مازلت أفضل الاختصار الإنجليزى EI لكلمة " الذكاء العاطفى ". وقد أصبح بريدى الإلكترونى يعج بالتساؤلات - على سبيل المثال - من طالب دكتوراة فى بلغاريا ، ومدرس فى بولندا ، وطالب علم فى إندونيسيا ، ومستشار أعمال فى جنوب إفريقيا ، وخبير إدارى فى سلطنة عمان ، وموظف فى شنغهاى . وقد أصبح طلبة إدارة الأعمال فى الهند يقبلون على القراءة فى مجال العلاقة بين الذكاء العاطفى والقيادة ، كما أصبح المديرون فى الأرجنتين يوصون بقراءة الكتاب الذى كتبته مؤخرا حول هذا الموضوع . كما أننى سمعت أيضا أن هناك دارسين للديانات المسيحية واليهودية والإسلامية يؤكدون أن مفهوم الذكاء العاطفى يتفق مع روح الديانات التى يؤمنون بها .

•

ولكن المردود الأعظم بالنسبة لى كان إدراج الدارسين لهذا المفهوم بمنتهى الحماس ضمن برامج " التعليم الاجتماعى والعاطفى " . فى عام ١٩٩٥ ؛ لم يكن هناك سوى عدد ضئيل من البرامج لا يكاد يتخطى أصابع اليد الواحدة لتلقين المهارات العاطفية للأطفال . ولكن الآن وبعد مرور عقد من الزمان ؛ أصبحت هناك الآلاف من المدارس على مستوى العالم تحرص على تلقين المهارات الاجتماعية والعاطفية للطفل . لقد أصبحت العديد من المناطق التعليمية الآن فى الولايات المتحدة بل وولايات بأسرها تحرص على إدراج هذا البرنامج ضمن برنامج التعليم الأساسى داخل المدرسة ؛ مستندة فى ذلك إلى أن الطفل يجب أن يتقن مثل هذه المهارات الأساسية فى الحياة تماما مثلما يتقن الرياضيات واللغات .

فى ولاية إلينوى - على سبيل المثال - أصبحت هناك مقاييس محددة لتلقين المهارات الاجتماعية والعاطفية بدءًا من مرحلة الحضانة وحتى نهاية التعليم الثانوى . ولإلقاء بعض الضوء على مدى تفصيل وشمولية هذا البرنامج الدراسى يمكن أن نشير إلى أنه فى مرحلة التعليم الابتدائى المبكر - على سبيل المثال - يجب أن

يتعلم الطالب كيف يتعرف على مشاعره ويعبر عنها ، ويدرك تأثيرها على أفعاله بشكل دقيق . ومع بلوغ مرحلة التعليم الابتدائى المتقدم يلقن الطالب دروسا عن التعاطف تجعله قادرا على تبين كل الإشارات غير اللفظية التى تكشف عن مشاعر الآخرين ؛ وفى المرحلة الإعدادية عليه أن يكتسب القدرة على تحليل الأسباب المؤدية للضغوط بالنسبة له ، أو ما يحفزه لبلوغ أعلى مستوى من الأداء والكفاءة . أما فى المرحلة الثانوية فإن مهارات التعليم الاجتماعى والعاطفى تشمل الإنصات والتحدث من خلال طرق تعمل على حسم الصراعات بدلا من تصعيدها ، والتفاوض بغرض الوصول إلى حل يرضى جميع الأطراف .

وقد اتخذت سنغافورة مبادرة فى هذا الصدد على مستوى العالم ؛ وهو ما ينطبق على بعض المدارس فى ماليزيا وهونج كونج واليابان وكوريا . كما اتخذت المملكة المتحدة زمام المبادرة على مستوى أوروبا فى هذا الصدد ، ولكن هذا لا ينفى أن هناك أكثر من اثنتى عشرة دولة أخرى أصبحت تدرس الذكاء العاطفى فى عدد من مدارسها مثل أستراليا ونيوزيلاندا ، وبعض الدول المتفرقة فى أنحاء أمريكا اللاتينية وإفريقيا . وفى عام ٢٠٠٢ بدأت اليونسكو تبادر بالترويج للتعليم الاجتماعى والعاطفى على مستوى العالم بإرسال صيغة تضم المبادئ الأساسية العشرة لتطبيق التعليم الاجتماعى والعاطفى لوزارات التعليم فى ١٤٠ دولة على مستوى العالم .

لقد أصبح التعليم الاجتماعى والعاطفى فى بعض الولايات والدول هو المظلة الشاملة التى تجمع تحتها كل برامج التعليم الشخصى ، ومنع العنف والتعدى ، والتحذير من تناول المخدرات ، وتشجيع الانضباط المدرسى . إن الهدف من وراء ذلك ليس فقط الحد من هذه المشاكل بين طلبة المدارس وإنما أيضا صقل المناخ الدراسى وبالتالى الارتقاء بمستوى الأداء الأكاديمى .

فى عام ١٩٩٥ ؛ أشرت إلى النتائج المبدئية التى تؤكد أن التعليم الاجتماعى والعاطفى كان أحد المكونات الأساسية فى البرامج التى تعمل على دعم تعليم الأطفال ، وفى نفس الوقت التصدى لمشاكل مثل العنف . أما الآن فقد أصبح الدليل مؤكدًا علميًا حيث ثبت أن مساعدة الأطفال على تنمية وتطوير الوعى والثقة الذاتية يمكنهم من تطويع عواطفهم وردود أفعالهم التلقائية ورفع المردود العاطفى ، ليس فقط على مستوى تحسين السلوك ، ولكن أيضا على مستوى التفوق الأكاديمى .

هذه هى الأنباء السارة التى نشرت ضمن تحليل شامل متكامل صدر مؤخرا بناء على ٦٦٨ دراسة تقييمية لبرامج التعليم الاجتماعى والعاطفى للأطفال من سن ما قبل المدرسة ، وحتى المدرسة الثانوية . وقد قاد " روجر وايسبرج " هذا البحث الضخم المستفيض ، وهو المدير المسئول عن الجمع بين التعليم الأكاديمى والاجتماعى والعاطفى فى جامعة إلينوى فى شيكاغو ـ وهى المنظمة التى قادت ومهدت الطريق لتطبيق التعليم الاجتماعى والعاطفى على مستوى العالم .

وقد ثبت من خلال البيانات أن برامج التعليم الاجتماعى والعاطفى قادت إلى تفوق أكاديمى عظيم كما ظهر فى نتائج اختبارات الإنجاز المدرسى ومتوسطات الدرجات . حيث وجد أن نسبة تصل إلى ٥٠ بالمائة من طلبة المدارس المشاركة فى الدراسة حققت تحسنا فى نتائج الإنجاز ، وأن ما يصل إلى ٣٨ بالمائة قد حققوا تحسنا واضحاً فى متوسط الدرجات ، فضلا عن أن برامج التعليم الاجتماعى والعاطفى قد أضفت المزيد من الأمن على المناخ الدراسى داخل المدارس ، حيث تراجعت الحوادث الناتجة عن سوء السلوك بنسبة ٢٨ بالمائة فى المتوسط ، وتراجعت العقوبات الدراسية بنسبة ٤٤ بالمائة ، كما تراجع غيرها من الأفعال المنافية للانضباط المدرسى بنسبة ٢٧ بالمائة . وفى نفس الوقت ؛ ارتفعت نسبة الحضور حيث أظهر ٦٣ بالمائة من الطلبة تحسنا ملحوظا على مستوى السلوك الإيجابى . إنها نتيجة مذهلة على مستوى برامج دعم التغيير السلوكى فى عالم أبحاث العلوم الاجتماعية . وقد كان التعليم الاجتماعى العاطفى هو الذى يقف وراء هذا النجاح المذهل .

فى عام ١٩٩٥ ؛ تحدثت أيضا عن الدور الفعال الذى تلعبه التربية أو التعليم الاجتماعى والعاطفى فى تشكيل نمو الدورة العصبية لدى الأطفال ، وخاصة فى جانب الوظائف التنفيذية للقشرة المخية الأمامية التى تدير الذاكرة ـ أى ما نحتفظ به فى عقولنا أثناء التعلم ـ وتمنع الأفعال العاطفية العشوائية . أما الآن فقد ثبت هذا بالفعل من خلال الدليل العلمى الدامغ ، حيث يشير " مارك درينبرج " من جامعة بنسلفانيا ـ والمشارك فى تطوير منهج PATHS التعليمى فى مجال التعليم الاجتماعى والعاطفى ـ إلى أن البرنامج لا يعمل فقط على دعم الإنجاز الأكاديمى لدى طلبة المدارس الابتدائية ، وإنما يعمل على ما هو أكثر من ذلك وهو دعم وتحسين الانتباه للذاكرة العاملة التى هى إحدى الوظائف الأساسية فى القشرة المخية الأمامية ، وهو ما يشير بقوة إلى أن التشكيل العصبى ـ أى شكل العقل الذى يتكون من خلال التجارب المتكررة ـ يلعب دورا أساسيا طبقاً للمزايا التى يكتسبها من خلال التعليم الاجتماعى والعاطفى .

ربما كانت المفاجأة الأكبر بالنسبة لى هى أثر الذكاء العاطفى فى عالم الأعمال ، وخاصة فى مجال القيادة ، وتنمية العاملين (أى أحد أشكال تعليم الكبار) . وقد احتفت مجلة " هارفارد بيزنس ريفيو " بالذكاء العاطفى باعتباره " فكرة ثورية محطمة لكل القوالب الجامدة " أى باعتباره العنصر الأكثر تأثيرا فى مجال الأعمال فى العقد الأخير .

قد تبدو هذه الادعاءات مفتقدة للدليل والجوهر الحقيقى . ولهذا تشكلت شبكة كبيرة من الباحثين فى مجال إدارة الأعمال لضمان تطبيق الذكاء العاطفى على أساس علمى ثابت وصحيح . وقد قادت جامعة روتجرز طليعة البحث فى هذا الصدد .

وأقامت مجمعا للشركات والهيئات يسمى تجمع " كريو " لتبين أثر الذكاء العاطفى فى مجال الأعمال ، وذلك بالتضافر مع منظمات يتراوح مجال عملها ما بين مكتب إدارة العاملين فى الحكومة الفيدرالية إلى مجموعة شركات " أميركان اكسبريس " .

أما الآن فقد أصبحت الشركات على مستوى العالم تنظر بعين الذكاء العاطفى لانتقاء موظفيها ، وترقيتهم وتنمية مهاراتهم . من بين الأمثلة التى يمكن أن نسوقها فى هذا الصدد شركة " جونسون آند جونسون " (أحد أعضاء تجمع " كريو ") التى وجدت أن أقسامها الأكثر نجاحًا فى كل أنحاء العالم من حيث القيادة هى تلك التى تملك مستوى مرتفعاً من الذكاء العاطفى يفوق الأقسام الأقل مستوى . مازالت شركات تجمع " كريو " تواصل بحثها فى هذا الصدد مما سوف يمدنا بكل الإرشادات التى تلزم الشركات الباحثة عن دعم قدرتها للتوصل إلى أعلى مستوى من الكفاءة والأداء فى مجال العمل .

عندما نشر " سالفوى " و " ماير " مقالهما الذى غرس بذور التطوير عام ١٩٩٠ ؛ لم يكن أحد يتوقع ما سوف تثمر عنه هذه البذور من تطوير بعد خمسة عشر عاما . لقد ازدهر البحث فى هذا الصدد بالرغم من أن المجال العلمى لم يكن يحتوى على شيء يذكر فى هذا المجال فى عام ١٩٩٥ ، أما اليوم فقد أصبحت الدوائر البحثية تعج بالأبحاث فى هذا الصدد . إن الباحث عبر قواعد المعلومات سوف يجد ما يتجاوز سبعمائة بحث مكتمل فى مجال الذكاء العاطفى إلى الآن ، إلى جانب تواصل المزيد من الأبحاث الجارية التى لم تكتمل بعد ؛ ناهيك عن الدراسات التى قادها الأساتذة وغيرهم بناء على قاعدة البيانات المتوافرة .

يرجع فضل تطور البحث فى هذا الصدد فى المقام الأول إلى " ماير " و " سالفوى " اللذين بذلا قصارى جهدهما بالتعاون مع " ديفيد كروسو " ـ أحد المستشارين فى مجال الأعمال ـ للتوصل إلى القبول أو التوثيق العلمى للذكاء العاطفى . بإرساء صيغة علمية ونظرية دامغة للذكاء العاطفى ومعيار محكم للقدرات العاطفية ، والدور الذى تلعبه فى رفع الكفاءة ؛ فقد فتح هؤلاء الباحثون الباب أمام البحث العلمى فى هذا الصدد .

من بين المصادر الأساسية الأخرى التى لعبت دورا كبيرا فى تطور الذكاء العاطفى " ريوفين بارون " ، الذى يعمل الآن فى فرع كلية طب جامعة تكساس فى مدينة هوستون ؛ حيث كانت نظريته الخاصة عن الذكاء العاطفى وحماسه المتدفق بمثابة مصدر إلهام للكثير من الدراسات التى أصبحت تستخدم المقياس الذى ابتكره . وقد أسهمت نظرية " بارون " فى تطوير ، وإصدار كتب أكاديمية ـ أسهمت ولعبت دورا كبيرا فى دعم هذا الاتجاه بما فى ذلك كتاب The Handbook of Emotional Intelligence .

وقد قوبل الذكاء العاطفى بالكثير من المعارضة الشرسة فى الأوساط العلمية فى مجال الذكاء ، وخاصة من قبل الفريق الذى ينظر إلى حاصل الذكاء باعتباره أداة القياس الوحيدة المقبولة للقدرات البشرية . ومع ذلك فقد أصبح هذا المجال يحتل مكانة جيدة باعتباره أداة قياس يعتد بها . إن أى نموذج قائم على نظرية يعتد بها - كلما يقول الفيلسوف العلمى " توماس كوهين " - يجب أن يخضع للمراجعة المتطورة والتنقيح بناء على اختبارات أكثر إحكاما . يبدو أن هذا هو بالفعل ما يبذل الخبراء جهودهم لإنجازه فى مجال الذكاء العاطفى .

هناك إلى الآن ما لا يقل عن ثلاثة نماذج أساسية فى مجال الذكاء العاطفى ؛ مع عشرات المتغيرات لكل نموذج . كل نموذج يمثل رؤية مختلفة . يبقى نموذج " سالفوى " و" ماير " النموذج الأساسى للذكاء الذى تشكل فى ظل الأبحاث الأساسية لحاصل الذكاء منذ عقد مضى . أما النموذج الذى وضعه " ريوفين بارون " ، فقد تشكل بناء على بحثه فى مجال السلامة الشخصية . وأما نموذجى الخاص فهو يركز على مستوى الأداء فى مجال العمل والقيادة ، وهو يمزج نظرية الذكاء العاطفى مع عقود من البحث فى وضع معايير نموذجية للكفاءات التى تقف وراء أعلى مستوى من الأداء .

وقد أسفر سوء فهم هذا الكتاب ، للأسف ، عن الترويج لبعض الأساطير والأكاذيب التى أود أن أبرئ ساحتى منها الآن وهنا . من بين تلك الأساطير الخرافية - والتى تتردد كثيرا مع الأسف - أن " الذكاء العاطفى " يمثل ٨٠ بالمائة من النجاح . إنه زعم باطل .

إن سوء الفهم هذا ينبع من أن كل البيانات الواردة تشير إلى أن حاصل الذكاء يقف وراء ٢٠ بالمائة من النجاح . وبما أن هذا التقدير يترك نسبة كبيرة من النجاح لعوامل أخرى غير معلومة فهذا يعنى أننا يجب أن نبحث عن تلك العوامل . ولكن هذا لا يعنى أن الذكاء العاطفى يمثل النسبة المتبقية التى تقف وراء النجاح . إن هذه النسبة تشمل عوامل أخرى تتباين فى قوتها - من صحة الأسرة التى يولد فيها الشخص ، ومستوى تعليمها ، إلى الحالة المزاجية ، والحظ الخالص ومثل هذه الأشياء - فضلا عن الذكاء العاطفى .

وبالرغم من أن " جون ماير " ومساعديه قد أشاروا إلى أن إرجاع نسبة ٨٠ بالمائة من النجاح - لدى القارئ العادى - إلى عوامل متغيرة قد يعنى أن هناك متغيرا لم يتوصل إليه إلى الآن ، وأن هذا العامل يمكن أن يمثل النسبة الأكبر من تحقيق النجاح ، وبالرغم من أننا كنا نأمل ذلك إلا أنه ثبت من خلال قرن كامل من الدراسة النفسية أنه ليس هناك متغير أو عامل واحد يمكن أن يحمل كل هذا القدر الضخم من الإسهام .

ومن بين سوء التفسير أو الفهم الخاطئ الشائع فى هذا الصدد ذلك التطبيق الأعمى لشعار الكتاب " ما سبب كون الذكاء العاطفى أكثر أهمية من حاصل الذكاء " على مجالات مثل الإنجاز الأكاديمى التى يجب توخى بعض المواصفات الدقيقة فيها . ومن بين أشكال التطرف فى سوء الفهم ، أو المغالاة فى سوء الفهم اعتبار الذكاء العاطفى أكثر أهمية من حاصل الذكاء فى كل المجالات .

إن الذكاء العاطفى يمكن أن يتفوق على حاصل الذكاء بالفعل فى تلك المجالات " الرقيقة " التى تكون القدرات الذهنية فيها أقل أهمية لإحراز النجاح ، حيث يكون الاتزان والتحكم العاطفى ـ على سبيل المثال ـ والتعاطف أكثر أهمية من القدرات الإدراكية المحضة .

وبما أن الأمر كذلك ، فإن بعض هذه المجالات أو العوالم المحدودة تكتسب أهمية بالغة فى حياتنا . من بين هذه المجالات نذكر الصحة ـ على سبيل المثال ـ (كما سوف *نعرض* فى الفصل ١١) حيث يُنظر إلى اضطراب المشاعر والعلاقات الضارة باعتبارها عوامل خطرة تزيد من حدة أى مرض ، وهو ما ثبت علميا بالفعل . إن الشخص الذى ينجح فى التحكم فى حياته العاطفية بمزيد من الهدوء والوعى الذاتى يمتلك من هذا المنطلق امتيازاً صحيا كبيراً ، وهو ما تأكد الآن بالفعل من خلال العديد من الدراسات .

من بين المجالات الأخرى التى يمكن أن نسوقها فى هذا الصدد أيضًا العلاقات العاطفية والشخصية (انظر الفصل التاسع) حيث يمكن أن تجد شخصا فى منتهى الذكاء يتصرف بشكل شديد الحماقة فى هذا الصدد . هناك مجال ثالث أيضا سوف أسوقه ـ بالرغم من أننى لن أطرحه من خلال هذا الكتاب ـ وهو أعلى مستوى للمنافسة القائمة على بذل الجهد ، وأعنى المنافسة الرياضية على المستوى العالمى . عند هذا المستوى ـ كما ذكر لى أحد علماء النفس الرياضيين القائمين على تدريب الفرق الأوليمبية الأمريكية ـ يكون جميع اللاعبين قد حظوا بآلاف الساعات من التدريب مما يعنى أن سر النجاح يعتمد على اللعبة الذهنية التى تدور فى عقل الرياضى ـ أو بمعنى آخر التهيئة الذهنية .

وقد رسمت نتائج الأبحاث الخاصة بالقيادة فى مجال الأعمال والمهن صورة أكثر تعقيداً (الفصل العاشر) ؛ حيث ثبت أن نتائج حاصل الذكاء تتنبأ بامتياز بقدرة الشخص على مواجهة كل التحديات الإدراكية التى تفرضها متطلبات منصب ما . وهناك مئات بل آلاف الدراسات التى أثبتت أن حاصل الذكاء يمكن أن يحدد الأعمال ، والقدرات التى يمكن أن يضطلع بها الشخص . لقد أصبح هذا أمراً موثقاً لا شك فيه .

ولكن دور حاصل الذكاء سوف يتراجع بالقطع عند التنبؤ بالشخص الذى سوف يحقق أفضل مستوى من القيادة من بين كل من يملكون بالفعل القدرات المهنية

اللازمة . يرجع هذا جزئيا إلى ما يسمى بـ " تأثير الأرضية " ، وهو أن أى شخص يحتل قمة أى هرم وظيفى لأى مهنة أو يشغل مكانة مرموقة فى أى شركة من الشركات الكبرى يكون قد تم اختياره بالفعل بناء على قدراته الذهنية وخبرته . وعند هذه المستويات التى تمثل مستويات القمة يصبح حاصل الذكاء المرتفع مجرد قدرة "مسلم بها " يحتاجها الشخص فقط لكى يبقى داخل اللعبة .

وكما سبق وذكرت فى كتابى Working with Emotional Intelligence . فإن قدرات الذكاء العاطفى ـ وليس حاصل الذكاء أو المهارات الفنية ـ هى التى سوف تبرز فى هذا الصدد باعتبارها الحد الفاصل الذى يتنبأ بالشخص الأكثر قدرة على القيادة من بين الأشخاص الأكثر كفاءة . إنك إن ألقيت نظرة متفحصة على الكفاءات التى تفرضها أى شركة على مستوى العالم لتعريف وانتقاء قادتها الأكثر كفاءة . فسوف تكتشف تراجع مؤشرات حاصل الذكاء ، والمهارات الفنية نحو قاع القائمة كلما ارتقى المنصب فى السلم الوظيفى (إن حاصل الذكاء والخبرة الفنية يلعبان دورا أكبر على مستوى الامتياز فى الأعمال أو المهن الأقل مستوى) .

وقد نقحت هذه النقطة بمزيد من الاهتمام فى كتابى Primal Leadership ، والذى يشرح كيفية القيادة من خلال توظيف الذكاء العاطفى (والذى شاركنى تأليفه كل من " ريتشارد بوياتزيز " و " أنى ميكى ") . عند المستويات الأكثر ارتفاعا ؛ تتألف نماذج الكفاءة فى القيادة أساسا ، وبنسبة تتراوح ما بين ٨٠ إلى ١٠٠ بالمائة من قدرات الذكاء العاطفى . وقد عبر أحد رؤساء قسم الأبحاث فى إحدى شركات البحث الكبرى عن هذا بقوله : " يتم اختيار الرؤساء بناء على قدراتهم الذهنية وخبرتهم العملية ويتم فصلهم بسبب افتقادهم للذكاء العاطفى " .

عندما قمت بتأليف هذا الكتاب ، كنت أنظر إلى نفسى باعتبارى صحفياً علمياً ينقل اتجاها جديدا مهمًا فى مجال علم النفس ، وخاصة مع بزوغ دور العلوم العصبية فى دراسة المشاعر ، ولكن مع تعمقى فى البحث والدراسة فى هذا المجال ، وجدت نفسى أتراجع نحو دورى القديم كمحلل نفسى يقدم آراءه ، ويجسدها فى نماذج للذكاء العاطفى . والنتيجة هى تطور صيغة الذكاء العاطفى التى وضعتها منذ كتابة هذه الصفحات .

من خلال عملى فى مجال الذكاء العاطفى ؛ تبنيت إطار عمل مستفيضاً يطرح أسس الذكاء العاطفى ـ الوعى الذاتى والتحكم الذاتى والوعى الاجتماعى والقدرة على إدارة العلاقات ـ وكيف أنها تعمل على إحراز النجاح فى مجال العمل. عند إنجاز هذه المهمة ، اقترضت مفهوما من " ديفيد ميكلاند " ، ذلك العالم النفسى فى جامعة هارفرد الذى كان بمثابة قائد روحى ، وقدوة فى الجامعة التى تخرجت فيها ، وهذا المفهوم هو مفهوم الكفاءة .

بينما يحدد ذكاؤنا العاطفى قدراتنا على تعلم أسس الكفاءة الذاتية ومثل هذه الأشياء ، فإن كفاءتنا العاطفية هى التى تحدد إلى أى مدى تم تطبيق هذه القدرات والكفاءات فى المجال العملى . إن اكتساب الكفاءة العاطفية فى مجالات مثل خدمة العملاء أو العمل الجماعى تفرض قدرة خفية على مستوى أسس الذكاء العاطفى وخاصة الإدراك أو الوعى الاجتماعى وإدارة العلاقات . ولكن الكفاءات العاطفية ما هى إلا قدرات مكتسبة ، وامتلاك الوعى الاجتماعى فى إدارة العلاقات لا يضمن إتقان الشخص للتعليم الإضافى المطلوب للتعامل مع العميل بالشكل المناسب ، أو حسم المواقف الحادة . وإنما يعنى فقط أن الشخص يملك الإمكانية لأن يصبح ماهرًا فى هذه الكفاءات .

وثانية نكرر أن امتلاك ذكاء عاطفى هو أمر ضروري ؛ ولكنه لا يكفى وحده لممارسة الشخص كفاءة ما ، أو مهارة معينة يفرضها العمل . إن المنظور الإدراكى سوف يصنع طالباً يمتلك قدرات هندسية ممتازة ؛ ولكن هذا لا يعنى أنه قادر على ممارسة الهندسة ؛ ناهيك عن أن يصبح مهندسا معماريا ناجحا . وهو ما ينطبق بنفس الدرجة على شخص يملك قدرة كبيرة من التعاطف ؛ ولكنه مع ذلك يفتقد القدرة على التعامل مع العملاء لأنه لم يكتسب بعد كفاءة خدمة العملاء . (لكل الأرواح المتعطشة إلى فهم كيفية احتواء نموذجى الحالى على ما يقرب من عشرين كفاءة عاطفية داخل الأقسام الأربعة المكونة للذكاء العاطفى ، يمكنهم مراجعة الملحق فى نهاية الكتاب) .

فى عام ١٩٩٥ سجلت بيانات من كل أنحاء العالم أفاد فيها خبراء السكان ـ بعد أخذ عينة لأكثر من ثلاثة آلاف طفل تتراوح أعمارهم بين سبعة إلى ستة عشر عاما ـ إلى أنه ، وفق تقييم الأهل والمدرسين ، فإن مؤشرات السلامة العاطفية على مدى العقد الممتد من منتصف سبعينات إلى منتصف ثمانينات القرن الماضي تشير إلى حدوث تراجع كبير لدى الطفل الأمريكى فى هذا الصدد . لقد كان هؤلاء الأطفال يعانون من مشاكل واضطرابات كثيرة تتراوح بين الشعور بالوحدة والقلق والعصيان والنواح . (بالطبع كانت هناك دائما استثناءات فردية ، وهو ما ينطبق على بعض الأطفال الذين نشأوا فى ظل أسر استثنائية بالرغم من الرقم الإجمالى)

ولكن مع تقييم مجموعة أخرى من الأطفال فى عام ١٩٩٩ ؛ ظهر تحسنٌ كبير ، حيث تفوق الأطفال على المجموعة التى سبقتهم فى أواخر الثمانينات بالرغم من أنهم لم يصلوا إلى المستوى الذى كان عليه الأطفال فى منتصف السبعينات ، ورغم أن الأهل مازالوا يشكون بشكل عام من أبنائهم ؛ ومازالوا يشعرون بالقلق بسبب " التأثير السيئ لصحبة الأصدقاء " فضلا عن أن مشكلة النواح أصبحت أسوأ من أى وقت مضى ، ولكن هذا لا ينفى أن المنحنى يتجه إلى الارتفاع .

إننى أشعر بالحيرة في واقع الأمر . كنت قد تنبأت بأن أطفال اليوم سوف يسقطون ضحايا أبرياء للتطور الاقتصادى والتكنولوجي ، وسوف يفتقدون مهارات الذكاء العاطفى بسبب غياب أهلهم لمعظم الوقت فى العمل أكثر من الأجيال السابقة ؛ وبسبب تزايد الانتقال من مكان إلى آخر مما قطع أواصر الصلات الأسرية والعائلية ، وبسبب الإفراط فى تنظيم وهيكلة وقت " الفراغ " . إن الذكاء العاطفى يتداول دائما فى خضم الأنشطة اليومية ، من قبل الأهل والأقارب ، أو أثناء هرج ومرج أوقات اللعب ـ وهى الفرص التى لم تعد متاحة لأطفال اليوم .

هناك أيضا العامل التكنولوجي . إن طفل اليوم يقضى وقتا يفوق أى وقت مضى على مدى التاريخ البشرى محدقا فى شاشة ألعاب الفيديو ، وهى تجربة طبيعية لم يسبق لها مثيل . هل سيصبح هؤلاء الأطفال أصحاب الذكاء التكنولوجي كبارا قادرين على التعامل مع غيرهم من الأشخاص بنفس السلاسة التى يتعاملون بها مع الحاسب ؟ إننى أرى أن الطفل عندما يقضى جل وقته محصورا فى ظل عالم مثل هذا سوف يحرم من المهارات اللازمة للتعامل مع الأشخاص .

كان هذا هو ما تصورته ودافعت عنه . ولم يحدث ما يقلب موازين هذه الاتجاهات بالفعل على مدى العقد الماضى . ومع ذلك فقد أحرز الأطفال ـ ولله الحمد ـ تقدما كبيرا .

يرى " توماس أشنباك " ـ أحد علماء النفس فى جامعة فرمونت ، والذى أجرى هذه الدراسات ـ أن الازدهار الاقتصادى فى التسعينات هو ما أنقذ الأطفال والكبار ؛ لأن توافر فرص العمل قلصت من معدل الجريمة مما يعنى طفولة أفضل ، وأنه إذا حدث تدهور اقتصادى آخر ـ على حد قوله ـ فإن تلك المهارات سوف تتراجع لدى الأطفال . قد يحدث ذلك ، ولكن الوقت وحده هو الذى يمكن أن يثبت صدقه .

إن السرعة الخرافية التى انطلق بها الذكاء العاطفى ليحتل مكانة بالغة الأهمية فى العديد من المجالات جعل من الصعب التنبؤ ، ولكن دعونى أطرح عليكم بعض الأفكار لما أتمنى أن يحدث فى هذا الصدد فى المستقبل القريب .

إن الكثير من مزايا تطور قدرات الذكاء العاطفى قد عاد بالنفع على الأشخاص الأكثر حظا مثل كبار رجال الأعمال ، وأطفال المدارس الخاصة . بالطبع هناك أطفال آخرون فى مناطق فقيرة قد استفادوا أيضا ـ إن كانت مدارسهم قد طبقت التعليم الاجتماعى والعاطفى ، ولكننى أنادى بوجوب تعميم تلقين هذه المهارات الإنسانية لكى تصل إلى المناطق والدوائر المهملة مثل الأسر الفقيرة (التى يعانى أطفالها من آلام عاطفية تزيد من مآسيهم) والسجون (وخاصة المسجونين من صغار السن ، ممن يمكن أن يحققوا استفادة كبيرة من دعم مهارات عاطفية كالسيطرة على الغضب

والوعى أو الإدراك الذاتى والتعاطف) . إن مد يد المساعدة لمثل هؤلاء ، ومنحهم هذه القدرات سوف يحسن حياتهم ، كما أن مجتمعهم سوف يصبح أكثر أمنا .

إننى أود أيضا أن يشهد المجتمع اتساعا فى حيز تفكير الذكاء العاطفى نفسه ، أى انتقاله من التركيز على قدرات الشخص إلى التركيز على القدرات التى يمكن أن تنبع من تفاعل الأشخاص مع بعضهم البعض سواء عند تعامل شخص مع آخر ، أو التفاعل داخل المجموعة . هناك بعض الأبحاث ـ وخاصة تلك التى قامت بها عالمة النفس " فانيسا دروسكات " فى جامعة نيوهامبشاير ـ التى ركزت فيها على هذا الجانب تحديدا وهو تنمية الذكاء العاطفى داخل المجموعات ، ولكن بقى الكثير ، والكثير مما بوسعنا القيام به .

وأخيراً أحلم بيوم يسود فيه الذكاء العاطفى ، ويصبح مستساغا إلى حد يغنينا عن الإشارة إليه لأنه سيكون قد امتزج بحياتنا بالفعل . فى ظل مستقبل كهذا ؛ سوف يشكل التعليم الاجتماعى والعاطفى جزءاً لا يتجزأ من التعليم داخل المدارس فى كل مكان . كما أن صفات الذكاء العاطفى مثل الوعى الذاتى ، والتحكم فى المشاعر السلبية المدمرة سوف تصبح من المسلمات فى مجال العمل ومن الصفات التى " يجب أن يمتلكها " الشخص لكى يوظف ويُرقى فى عمله ، وخاصة إلى مستويات قيادية . وإذا انتشر الذكاء العاطفى انتشار حاصل الذكاء وتأصل فى المجتمع باعتباره مقياسا للصفات البشرية ؛ فإننى أرى ـ من وجهة نظرى ـ أن أسرنا ومدارسنا وأعمالنا ومجتمعنا سوف تصبح أكثر إنسانية ودفئا .

تحدى أرسطو

اى شخص يمكن أن يغضب . هذا سهل . ولكن أن تغضب من الشخص المناسب ؛ بالقدر المناسب ؛ فى الوقت المناسب ؛ للسبب المناسب ؛ وبالشكل المناسب ؛ فهذا ما ليس سهلا .

أرسطو : The Nichomachean Ethics

كان عصرا شديد الحرارة من أحد أيام شهر أغسطس في مدينة نيويورك ؛ كان يوما من تلك الأيام التى تتصبب فيها عرقا حتى تشعر بالضيق من شدة الحرارة . كنت عائدًا إلى فندقي ؛ وما إن خطوت داخل الحافلة فى شارع ماديسون آفينيو ؛ ذهلت عند رؤية السائق . كان رجلا أسود في منتصف العمر ، ارتسمت على وجهه ابتسامة ساحرة مشجعة ؛ رحب بى بنبرة ودودة قائلا : " مرحبا ! كيف الحال ؟ " . جلست فى مكانى ، فوجدته يحيىّ كل من يركب الحافلة بنفس الطريقة ، بينما كانت الحافلة تشق طريقها بصعوبة فى زحام وسط المدينة . كانت علامات الذهول ترتسم على وجه كل راكب عند رؤيته تماما مثلما حدث لى ؛ ونظراً لسوء الحالة المزاجية لكل الركاب ؛ كان القليل منهم فقط هو الذى يرد عليه التحية .

ولكن مع مواصلة الحافلة سيرها البطىء وسط المدينة وعبر الزحام ، بدأ تغير سحرى يظهر شيئا فشيئا على الركاب . كان السائق لا يكف عن حديثه المنفرد المشجع ، وإصدار تعليقاته الطريفة على المشهد من حولنا : " كان هذا المتجر يقدم خصومات رائعة ؛ هناك معرض رائع فى هذا المتحف ؛ هل سمعت عن الفيلم الجديد الذى يعرض فى هذه السينما ؟ " ، كان معجبا بكل الإمكانيات الرائعة التى تقدمها المدينة . ومع بلوغ وقت نزولنا من الحافلة ؛ كان الكل قد تخلص من عناء اليوم المضنى الذى صاحبه وقت الركوب ، وعندما صاح السائق مودعا الجميع : " وداعا ؛ استمتعوا بيومكم " ! رد الكل عليه بابتسامة .

بقيت ذكرى هذا الشخص ملازمة لى لما يقرب من عشرين عاما . عندما ركبت هذه الحافلة فى شارع ماديسون ؛ كنت قد أنهيت لتوى رسالة الدكتوراة فى علم النفس - ولكننى مع ذلك انتبهت ، واندهشت من الطريقة التى حدث بها تحول جذرى

للحالة النفسية السائدة في ذلك اليوم . إن علماء النفس لا يعرفون سوى القليل أو قد لا يعرفون شيئا بالمرة عن آليات المشاعر . ولكننى عندما تصورت إمكانية انتشار فيروس المشاعر الجيدة ، وازدهاره فى كل أنحاء المدنية ؛ بدءا من ركاب الحافلة ؛ أرى أن سائق الحافلة كان هو صانع السلام ؛ أو أداة شحن أحدثت تحولا لدى الركاب المنهكين من وطأة اليوم . وفى تناقض صارخ مع القصة السابقة ؛ أروى بعض المفردات المقتبسة من صحف هذا الأسبوع :

- فى ثورة انتقامية ؛ ألقى طالب فى التاسعة من عمره الطلاء على مكاتب المدرسة والحواسب والطابعات وخرب سيارة فى مرآب المدرسة . والسبب : نعته أحد زملائه فى الصف الثالث بأنه " طفل رضيع " فأراد أن يثبت له أنه ليس كذلك .
- أصيب ثمانية فتيان بجراح عندما نشب شجار بين زمرة من الشباب بعد خروجهم من إحدى صالات الرقص انتهى بإخراج أحدهم مسدسه الآلى عيار ٣٨ مللى ، وإطلاقه وسط الحشد . يشير التقرير إلى أن مثل هذه الحوادث التى يطلق فيها النار أصبحت من الأفعال التى تنم عن عدم الاحترام ، والتى باتت من الممارسات الشائعة مؤخرا فى البلاد .
- أشار التقرير إلى أن ٥٧ بالمائة من الأطفال ضحايا جرائم القتل تحت سن ١٢ عاما يلقون حتفهم إما على أيدى الأهل أو زوج الأم أو زوجة الأب . ذكر الأهل فيما يقرب من نصف الحالات أن الدافع كان " تهذيب الأبناء " بسبب " خرق " بعض القواعد مثل الوقوف أمام التلفاز وحجب الرؤية أو تلطيخ الحفاضات .
- شاب ألمانى يحاكم لإقدامه على قتل خمس سيدات وفتيات أتراك بعد إحراق المنزل الذى يقمن فيه . ينتمى الشاب إلى جماعة عنصرية مناهضة للأجانب ، ويحكى أنه فشل فى الاستمرار فى أى عمل كما أنه يعانى من إدمان الخمور ، ويلقى اللوم على الأجانب . بنبرة مسموعة بالكاد ؛ أعرب الشاب عن ندمه قائلا : " لا أكف عن الشعور بالندم على الجرم الذى اقترفته ؛ كما أننى أشعر بخزى لا حد له " .

مع كل يوم جديد تأتينا الأنباء زاخرة بمثل هذه التقارير التى تؤكد انهيار المدنية والأمان ؛ إنه انهيار للبشرية . ولكن هذه الأخبار تعكس ببساطة وإلى حد كبير افتقاد حس السيطرة ، والتحكم فى المشاعر من حولنا . إن أحدا لا يعيش بمنأى عن هذا التيار المتفجر ، الذى سوف ينالنا جميعا بشكل أو بآخر دون شك .

لقد زخر العقد الأخير بتقارير عن التصاعد المطرد لمثل هذه التصرفات الهوجاء التى تنم عن زحف اليأس والرعونة ، والتهور على الأسر والمجتمع والحياة بشكل

عام . لقد شهدت هذه السنوات تصاعدا فى الشعور بالغضب واليأس ، إما بسبب تلك الوحدة الهادئة التى يعانيها الأطفال المتروكون أمام شاشة التلفاز أو الأطفال الذين يعانون الهجر والإهمال وسوء المعاملة ، أو بسبب الخلافات الأسرية القبيحة . هناك حالة من الضيق والانزعاج العاطفى قد تفشت ، ويمكن استقراؤها من إحصاء حالات الانتحار فى كل أنحاء العالم ، والأخبار التى تطالعنا يوميا ، وتشير إلى تزايد العنف والعدوانية ـ مثل المراهقين الذين يحملون مسدساتهم فى المدارس ، وإطلاق النار فى الشوارع ، وذبح موظفين ساخطين لزملائهم السابقين . لقد دخلت مصطلحات مثل الاضطهاد العاطفى والتهديد بإطلاق النار وضغوط الصدمة فى قاموس حياتنا المتداول خلال العقد الماضى حتى تحول شعار يومنا من الشعار القديم المتفائل " يوما سعيدا " إلى الشعار الجديد المر " سأجعلك ضحية يومى " .

هذا الكتاب هو دليل ومحاولة فهم لكل ما هو غير مفهوم . بوصفى خبيرا نفسيا وصحفيا على مدى العقد الماضى لمجلة نيويورك تايمز ؛ تتبعت تطور فهمنا العلمى لآفاق كل ما هو غير منطقى . وقد اصطدمت فى طريقى بمتناقضين ؛ أحدهما يشكل كارثة متصاعدة فى حياتنا العاطفية المشتركة ، والآخر يقدم بعض العلاجات الواعدة .

ما سبب التطرق إلى هذا البحث الآن ؟

لقد شهد العقد الأخير ـ بالرغم من كل الأخبار السيئة ـ قفزة غير مسبوقة فى الدراسات العملية للمشاعر . ولعل أكثر هذه الدراسات إثارة هى التى تتعلق بالدور الذى يلعبه العقل والذى أصبح بالإمكان التعرف عليه بواسطة طرق التصوير الميكروسكوبى الجديدة . لقد أصبح بالإمكان وللمرة الأولى فى التاريخ البشرى رؤية العقل البشرى الذى كان يشكل دائما لغزا عميقا . لقد أصبح بالإمكان رؤية العقل وهو يعمل بمنتهى الدقة والتحديد أثناء التفكير والشعور والتصور والحلم . إن هذا السيل من بيانات العلوم العصبية قادنا إلى فهم أكثر وضوحا عن أى وقت مضى للكيفية التى يركز بها العقل على المشاعر وكيف أنها تقودنا إلى الثورة أو الحزن ، وكيف يمكن توجيه الأجزاء الأكثر قدما فى عقولنا ـ والتى تقودنا نحو الكراهية والحب على حد سواء ـ للأفضل والأسوأ . إن هذا الفهم غير المسبوق لكيفية تحرك المشاعر وإخفاقها قد قادنا إلى التوصل إلى بعض العلاجات الجديدة للأزمات العاطفية الشائعة .

كان علىَّ أن أنتظر كل هذا الوقت لحين التوصل إلى كل النتائج ، وجنى ثمار الحصاد العلمى الكامل قبل تأليف هذا الكتاب . وقد تأخرت هذه النتائج كثيرا بسبب الإغفال البحثى لدور المشاعر فى حياتنا العقلية وبقائه معزولا فى جزيرة نائية بعيدا عن البحث النفسى العلمى لفترة طويلة . وفى ظل هذه الفراغ العلمى ؛ ظهر عدد من

الكتب ، بدافع النوايا الطيبة ، يسعى لتقديم بعض النصائح بناء على آراء إكلينيكية تفتقد إلى حد كبير - إن لم تكن تفتقد بالمرة - إلى الدليل العلمى . ولكن العلم أصبح أخيرا قادرا على التحدث انطلاقا من أدلة دامغة من أجل الإجابة عن كل الأسئلة المحيرة للحياة النفسية ، وفك طلاسم غموضها ، وجوانبها التى تبدو غير منطقية ؛ لقد أصبح العلم قادرا على سبر أغوار القلب البشرى .

لقد أصبح هذا الكشف بمثابة تحد لكل من حصر نفسه فى مجال الذكاء الضيق المقتصر على حاصل الذكاء باعتباره قدرات موروثة لا يمكن أن تتغير بفعل تجارب الحياة ، ومن ثم يصبح مصير الشخص معلقا بتلك القدرات الموروثة . ولكن أنصار هذا الاتجاه تجاهلوا السؤال الأكثر إلحاحا وهو : ما الذى يمكن أن نغيره لمساعدة أبنائنا لكى يبلوا بلاء أفضل فى الحياة ؟ ما هى العناصر التى تحكم اللعبة عندما يخفق أصحاب حاصل الذكاء المرتفع - على سبيل المثال - بينما يبلى أصحاب حاصل الذكاء المنخفض بلاء أفضل ؟ إننى أرى من وجهة نظرى أن الفرق يكمن عادة فى القدرات التى نطلق عليها هنا الذكاء العاطفى ؛ والتى تشمل التحكم فى الذات والحماس والمثابرة والقدرة على تحفيز الذات . وكل هذه المهارات - كما سوف نرى - يمكن أن تلقن للأبناء مما سوف يمنحهم فرصة أفضل لاستخدام كل الطاقات الذهنية التى وهبوا إياها عن طريق الوراثة .

وبعيدا عن هذه الإمكانية تظهر ضرورة أخلاقية ملحة ، وهى أن الأوقات التى يبدو فيها نسيج المجتمع مهترئا ، وفى حالة تفكك مطرد ، عندما تسود الأنانية والعنف وتنخر أساس المجتمع القائم على الطيبة وحسن الخلق ، هنا تكمن أهمية الذكاء العاطفى فى الوصل بين المشاعر والحس الأخلاقى . هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن المواقف الأخلاقية الكبرى التى يتخذها الشخص فى حياته تنبع من تلك القدرات العاطفية الكامنة بداخله . ولعل هذا يرجع أولا إلى أن التصرف التلقائى هو قناة المشاعر ، وأن بذرة كل التصرفات التلقائية هى شعور يتفجر لكى يعبر عن نفسه فى شكل أفعال . إن الشخص الذى يسقط تحت وطأة الفعل التلقائى أو العشوائى - الذى يفتقد التحكم ، أو السيطرة على الذات - سوف يعانى من قصور أخلاقى لأن القدرة على ضبط التصرفات التلقائية هى أساس الإرادة والشخصية السوية . وبنفس المقياس فإن جذور الإيثار تكمن فى التعاطف والقدرة على قراءة مشاعر الغير ، بمعنى أن الافتقار إلى الشعور باحتياج الآخر ، أو الإحساس بمدى يأسه يولد عدم الاكتراث . وإن كانت هناك مقتضيات أخلاقية يفرضها عصرنا ، فهذه المقتضيات تحديدا هى : احتواء النفس - بمعنى التحكم والسيطرة عليها - والتعاطف .

رحلتنا

إننى ألعب فى هذا الكتاب دور المرشد الذى يقودكم فى رحلة عبر رؤى علمية عن المشاعر ؛ إنها رحلة تهدف إلى التوصل إلى فهم أكثر عمقا لبعض اللحظات والمواقف الأكثر إثارة للحيرة فى حياتنا ، والعالم المحيط بنا . أما غاية الرحلة فهى فهم معنى الذكاء ، وكيفية تفعيله فى مجال المشاعر . إن هذا الفهم وحده يمكن أن يساعدنا إلى حد ما . وذلك أن نقل الإدراك إلى عالم المشاعر سوف يكون له أثر يشبه أثر الإدراك الكمى لتأمل فى عالم الفيزياء والطبيعة يقوم بتبديل المواد التى يقوم بدراستها .

تبدأ رحلتنا فى الجزء الأول من الكتاب باكتشافات جديدة بشأن البناء العاطفى للعقل ، وهو ما يقدم تفسيرا للأوقات الأكثر إثارة للحيرة ، والتخبط فى حياتنا حيث تطغى المشاعر على العقل . إن فهم التفاعل بين بنية العقل التى تحكم لحظات غضبنا وخوفنا أو حبنا وفرحنا تكشف الكثير عن كيفية تعلمنا ، أو اكتسابنا للعادات العاطفية التى يمكن أن تحطم أفضل نوايانا ، وكذلك كل ما يمكننا عمله للحد من أو التصدى للمشاعر التلقائية الأكثر إحداثا للدمار أو المسببة للانهزامية الذاتية . ولكن الأهم من كل هذا ؛ هو أن بيانات العلوم العصبية تشير إلى أن هناك فرصة لتشكيل عادات أبنائنا العاطفية .

المحطة الكبرى التالية ـ الأكثر أهمية فى رحلتنا ـ هى الجزء الثانى من الكتاب ؛ وهى التى تشرح كيف أن المعطيات العصبية هى التى تمنح ذكاءنا العاطفى صبغته . وهى التى تتحكم ـ على سبيل المثال ـ فى قدرتنا على السيطرة على ردود الأفعال العاطفية التلقائية ، وقراءة المشاعر الحميمة للآخرين ، والتعامل معهم بانسيابية وارتياح ، أو ـ كما عبر " أرسطو " ـ امتلاك تلك المهارة النادرة المتمثلة فى " الغضب من الشخص المناسب ؛ بالدرجة المناسبة فى الوقت المناسب للسبب المناسب وبالطريقة المناسبة " . (قد يود القارئ غير المهتم بالتفاصيل العصبية تناول هذا الجزء مباشرة) .

إن هذا النموذج المستفيض لمعنى " الذكاء " يضع المشاعر فى قلب القدرات والمهارات اللازمة للعيش . أما الجزء الثالث من الكتاب فهو يختبر بعض الفروق الأساسية التى تحدثها هذه المهارات ؛ وكيف أن هذه القدرات يمكن أن تحمى ، وتحافظ على العلاقات الأكثر قيمة فى حياتنا ، وكيف أن افتقادها يمكن أن يقوض هذه العلاقات ؛ وكيف أن سوق العمل يمكن أن يفرض إعادة تشكيل حياتنا العاملة ، وكيف أن النجاح فى العمل أصبح يعتمد بدرجة غير مسبوقة على الذكاء العاطفى ، وكيف أن المشاعر السامة يمكن أن تهدد صحتنا البدنية بقدر ما يهددنا التدخين ،

فى الوقت الذى يعمل فيه التوازن العاطفى فى المقابل على الحفاظ على صحتنا وسلامتنا .

إن جيناتنا الوراثية تهب كلاً منا سلسلة من السمات العاطفية تحدد حالتنا المزاجية ، لكن الدائرة العقلية المتحكمة فى ذلك تتسم بمرونة غير معقولة ، بمعنى أن الحالة المزاجية التى تشكلها سماتنا العاطفية الموروثة لن تبقى قدرا محتوما . الجزء الرابع من الكتاب سوف يعرض لنا الدروس العاطفية التى نتلقاها ونحن صغار فى المنزل والمدرسة ، وكيف أنها تشكل دوائرنا العاطفية ، ومن ثم تجعلنا أكثر تكيفا - أو فى عدم تكيف - مع أساسيات الذكاء العاطفى . وهذا يعنى أن الطفولة والمراهقة تعدان من المراحل الأكثر خطورة وأهمية لإرساء أسس العادات العاطفية الأساسية التى سوف تتحكم فى حياتنا .

الجزء الخامس يطرح المخاطر التى سوف يواجهها الشخص الذى سوف يعجز عن تطوير وتطويع عالمه العاطفى أثناء انتقاله إلى مرحلة النضوج ، وكيف أن القصور فى الذكاء العاطفى سوف يجعله عرضة لمجموعة من المخاطر ، بدءا من الاكتئاب ، وحياة يسودها العنف ، إلى اضطرابات الطعام وإدمان المخدرات. فضلا عن ذلك ، يؤكد هذا الجزء على كيفية سعى المدارس الرائدة إلى تلقين طلابها المهارات الاجتماعية والعاطفية التى سوف يحتاجون إليها للمضى قدما فى حياتهم .

لعل أكثر البيانات إزعاجا فى هذا الكتاب هى التى تتعلق بالبحث المستفيض الذى أُجْرِىَ من خلاله استفتاء على الأهل والمدرسين على مستوى العالم ، وعبروا فيه عن نزعة الجيل الحالى من الأطفال إلى الإصابة بالاضطراب العاطفى عن الجيل السابق . لقد أصبح أبناء هذا الجيل أكثر وحدة واكتئابا وغضبا وعنادا وعصبية ، وأكثر عرضة للقلق والتهور والعدوانية من الأجيال السابقة .

إن كان هناك علاج لهذه الحالة فإننى أرى أنه يكمن فى كيفية إعداد أبنائنا لمواجهة الحياة . لقد أصبحنا الآن نلقى بعبء التعليم العاطفى لأبنائنا على الحظ مما يؤدى إلى نتائج مدمرة . من بين الحلول المقترحة رؤية جديدة لما يمكن أن تقدمه المدارس لتعليم الطالب تعليما شاملاً ؛ من أجل تغذية العقل والقلب داخل الفصل الدراسى . تنتهى رحلتنا بزيارة فصول مبتكرة تهدف إلى منح الأطفال أسسا للذكاء العاطفى . أستطيع أن أرى هذا اليوم الذى سيقدم فيه التعليم بشكل تلقائى كفاءات بشرية أساسية مثل الوعى الذاتى والتحكم والسيطرة على النفس والتعاطف وفنون الإنصات وحسم الصراعات والتعاون .

فى كتاب The Nichomachean Ethics ؛ يطرح " أرسطو " تساؤلا فلسفيا عن الكرامة والشخصية والحياة الطيبة ، ويرى أن التحدى الذى يواجه أى شخص هو القدرة على إدارة حياته العاطفية بذكاء . إننا عندما نتدرب على ممارسة عواطفنا ومشاعرنا جيدا ، فإنها سوف تكتسب الحكمة اللازمة لكى تقود فكرنا وقيمنا

وبقاءنا . ولكن هذه العواطف يمكن أن تضل طريقها بسهولة وهو ما يحدث كثيرا . وكما يرى " أرسطو " فإن المشكلة لا تكمن فى النزعة العاطفية ، ولكن فى توافق هذه العواطف والطريقة التى تعبر بها عن نفسها . والسؤال هو ؛ كيف نضفى الذكاء على عواطفنا ، والتحضر إلى شوارعنا ، والاهتمام إلى حياتنا العامة ؟

الجزء الأول

العقل العاطفى

١

ما المراد من المشاعر ؟

إن القلب هو الذى يملك البصيرة ؛ يبصر الجوهر الذى تعجز العين عن رؤيته .

أنطوان دى سانت - إكسوبيرى

The Little Prince

تأمل اللحظات الأخيرة لعائلة " جيرى " و " مارى جان شونسى " ؛ هذان الزوجان المتفانيان فى خدمة ابنتهما " أندريا " ذات الأحد عشر ربيعا والتى هى سجينة كرسيها المتحرك إثر إصابتها بشلل مخى . كانت عائلة " شونسى " على متن قطار تابع لشركة أمتراك عندما سقط القطار فى النهر إثر ارتطام سفينة بالجسر الذى كان يحمل القضبان مما أدى إلى انهياره فى لويزيانا . ركز الزوجان جل تركيزهما على إنقاذ ابنتهما أندريا وبذلا بالفعل جهدهما لدفعها إلى خارج القطار بينما كانت المياه تتدفق إلى الداخل ، ونجحا بشكل ما فى دفعها عبر النافذة نحو رجال الإنقاذ . وبعدها اندفع الماء وابتلع النهر عربة القطار ومات الزوجان .[1]

قصة " أندريا " هى قصة أب وأم أقدما على عمل بطولى لإنقاذ حياة ابنتهما ؛ إنها لحظات شجاعة وبطولة أسطورية . وقد تكررت بلا شك تلك الأعمال البطولية والتضحيات من قبل الأهل على مر التاريخ البشرى وما قبل التاريخ ، بل وتكررت أيضا بأعداد لا تحصى على مدى مراحل ارتقاء الجنس البشرى[2] . من منظور الارتقاء الحيوى ؛ يرى علماء الأحياء أن هذه التضحية الأبوية تسعى لضمان " التناسل والتكاثر البشرى " بمعنى ضمان توريث أو تمرير الجينات إلى الأجيال التالية . ولكن من وجهة النظر الأبوية ، أو من المنظور الأبوى فإن الأب الذى أقدم على اتخاذ قرار بائس فى لحظات حرجة كان دافعه هو الحب والحب الخالص فقط .

نحن إن تفحصنا الهدف من وراء تلك المشاعر الجياشة ؛ سوف يتبين لنا أن الإقدام على هذا العمل الأبوى البطولى ما هو إلا شاهد على قوة الحب القائم على الإيثار ، وغيره من المشاعر الأخرى التى نشعر بها فى حياتنا البشرية[٣] . وهو ما يثبت أن مشاعرنا الأكثر عمقا وشغفنا هى الدليل والمرشد الأساسى الأول ؛ وأن وجود الجنس البشرى ندين به إلى تلك القوة البشرية . إنها قوة خارقة ؛ إن هذا الحب الجياش وحده - الرغبة الملحة فى إنقاذ الطفل الغالى - هو الذى يمكن أن يدفع الأب إلى تخطى رغبته فى الإبقاء على حياته . إن العقل سوف ينظر إلى هذا الفعل بأنه غير عقلانى ، أما القلب فسوف يرى أنه الاختيار الوحيد المتاح .

يشير خبراء الاجتماع إلى تفوق القلب على العقل فى تلك الأوقات الحرجة عند تساؤلهم بشأن سر ارتقاء هذا الدور المحورى الخطير للعواطف فى النفسية البشرية . إن مشاعرنا - كما يقول الخبراء - تقودنا لمواجهة المآزق والمهام بالغة الأهمية التى لا يمكن تركها للعقل وحده - مثل الخطر والفراق المؤلم والتقدم نحو هدف برغم الإحباطات ، وتوثيق الصلة برفيق ، وبناء أسرة . إن كل شعور أو عاطفة من هذه العواطف تؤهل الشخص على نحو ما للتصرف واتخاذ الأفعال ؛ كل عاطفة تدفعنا فى اتجاه للتعامل بشكل جيد مع التحديات المستمرة التى تفرضها الحياة البشرية[٤] . مع تكرر هذه المواقف اللانهائية على مدار تاريخ الارتقاء البشرى أصبحت قيمة البقاء المتأصلة فى تكويننا العاطفى مهيأة لمجابهة هذه المواقف ، وذلك من خلال تشكل الأعصاب وفق مقتضيات هذه التحديات ، وكأن هذا التشكل هو شكلها الأصيل ؛ متفقة بذلك مع النزعات التلقائية للقلب البشرى .

إن النظر إلى الطبيعة البشرية مع تجاهل قوة العواطف يعتبر - مع الأسف - قصور نظر . إن إطلاق مصطلح " الجنس المفكر " على الإنسان يعتبر مصطلحا مضللا فى ضوء الفهم والتقدير الجديد لمكانة العواطف فى حياة الإنسان ، والتى أصبح العلم يؤكدها الآن . وكما نعرف جميعا من خلال التجربة ، فإننا عندما نكون بصدد اتخاذ قرار أو فعل فإن المشاعر تكتسب نفس مقدار أهمية الفكر إن لم يكن أكثر . لقد بالغنا فى التركيز على قيمة أهمية العقل البحت - أى ما يقيسه حاصل الذكاء - فى الحياة البشرية ، على الرغم من أن الذكاء سوف يعجز عن التوصل إلى أى قرار فى ظل أى ظروف إن جنحت المشاعر ، وعجزت عن التوصل إلى قرار .

عندما تجتاح العاطفة العقل

لقد كانت مأساة من الأخطاء . قررت " ماتليدا كرابترى " ذات الأربعة عشر ربيعا أن تمزح مع والدها فقفزت من داخل خزانة الملابس وصاحت " بووو! " فور دخول والديها المنزل فى الواحدة صباحا بعد عودتهما من زيارة بعض الأصدقاء .

ولكن " بوبى كرابترى " وزوجته ظنا أن " ماتليدا " سوف تبيت لدى أصدقائها . وبمجرد سماع ضوضاء فور دخول المنزل ؛ استل كرابترى بندقيته عيار ٣٥٧ وتوجه إلى غرفة " ماتيلدا " لتبين الأمر . عندما قفزت ابنته من داخل الخزانة ، أطلق " كرابترى " عليها النار فى عنقها . لقت " ماتيلدا كرابترى " حتفها إثر هذا الإطلاق بعد مرور اثنتى عشرة ساعة[5] .

أحد الموروثات العاطفية للارتقاء هو الخوف الذى يدفعنا لحماية أسرتنا من الخطر ؛ إن هذا التصرف التلقائى هو الذى أجبر " بوبى كرابترى " على إحضار بندقيته ، والتنقيب عن المقتحم داخل منزله . وقد أجبر هذا الخوف " كرابترى " على إطلاق النار قبل أن يتبين تماما الشخص الذى كان يصوب بندقيته إليه ـ حتى قبل أن يتبين صوت ابنته . إن مثل هذه الردود التلقائية أصبحت محفورة فى جهازنا العصبى ، ويرى علماء الأحياء الارتقائية أن مثل هذه الأفعال التلقائية قد تأصلت فى النفس البشرية لأنها كانت لفترة طويلة وبالغة الأهمية فى حقبة ما قبل التاريخ البشرى تمثل الحد الفاصل بين الموت والحياة . ولكن الشىء الأكثر أهمية هو أن مثل هذه الأفعال كانت تلعب دورا كبيرا فى عملية الارتقاء الأساسية ذاتها ، أى القدرة على حماية أبناء يحملون نفس هذه الاستعدادات الوراثية ؛ وهى المفارقة الحزينة فى مأساة أسرة " كرابترى " .

ولكن فى الوقت الذى مثلت فيه عواطفنا مرشدا حكيما على مدار تاريخ الارتقاء البشرى ؛ فإن واقع الحضارات المعاصرة أصبح يدور بسرعة فائقة يعجز التقدم البطىء للارتقاء عن مجاراتها . ويمكن النظر إلى القوانين والمواثيق الأخلاقية الأولى ـ مثل قانون حمورابى والوصايا العشر فى العهد القديم ومرسوم الإمبراطور أشوكا ـ باعتبارها محاولات لتطويع وتسخير الحياة العاطفية . وقد عبر " فرويد " عن هذه الضرورة فى كتابه Civilization and Its Discontents ؛ بقوله إن المجتمع كان مطالبا بفرض قيود وقواعد للتصدى لجموح العواطف بداخله .

بالرغم من هذه القيود الاجتماعية ؛ فإن العاطفة مازالت تطغى على العقل فى بعض الأوقات . ولعل هذا الجانب فى الطبيعة البشرية ينبع من التصميم أو الهيكل الأصلى للحياة العقلية . وفق التصميم البيولوجى للدائرة العصبية الأساسية للعواطف ، فإن ما ولدنا به هو ما أثبت نجاحه التام على مدى الأجيال الـ ٥٠ ألفا

نحن إن تفحصنا الهدف من وراء تلك المشاعر الجياشة ؛ سوف يتبين لنا أن الإقدام على هذا العمل الأبوى البطولى ما هو إلا شاهد على قوة الحب القائم على الإيثار ، وغيره من المشاعر الأخرى التى نشعر بها فى حياتنا البشرية[٣] . وهو ما يثبت أن مشاعرنا الأكثر عمقا وشغفنا هى الدليل والمرشد الأساسى الأول ؛ وأن وجود الجنس البشرى ندين به إلى تلك القوة البشرية . إنها قوة خارقة ؛ إن هذا الحب الجياش وحده ـ الرغبة الملحة فى إنقاذ الطفل الغالى ـ هو الذى يمكن أن يدفع الأب إلى تخطى رغبته فى الإبقاء على حياته . إن العقل سوف ينظر إلى هذا الفعل بأنه غير عقلانى ، أما القلب فسوف يرى أنه الاختيار الوحيد المتاح .

يشير خبراء الاجتماع إلى تفوق القلب على العقل فى تلك الأوقات الحرجة عند تساؤلهم بشأن سر ارتقاء هذا الدور المحورى الخطير للعواطف فى النفسية البشرية . إن مشاعرنا ـ كما يقول الخبراء ـ تقودنا لمواجهة المآزق والمهام بالغة الأهمية التى لا يمكن تركها للعقل وحده ـ مثل الخطر والفراق المؤلم والتقدم نحو هدف برغم الإحباطات ، وتوثيق الصلة برفيق ، وبناء أسرة . إن كل شعور أو عاطفة من هذه العواطف تؤهل الشخص على نحو ما للتصرف واتخاذ الأفعال ؛ كل عاطفة تدفعنا فى اتجاه للتعامل بشكل جيد مع التحديات المستمرة التى تفرضها الحياة البشرية[٤] . مع تكرر هذه المواقف اللانهائية على مدار تاريخ الارتقاء البشرى أصبحت قيمة البقاء المتأصلة فى تكويننا العاطفى مهيأة لمجابهة هذه المواقف ، وذلك من خلال تشكل الأعصاب وفق مقتضيات هذه التحديات ، وكأن هذا التشكل هو شكلها الأصيل ؛ متفقة بذلك مع النزعات التلقائية للقلب البشرى .

إن النظر إلى الطبيعة البشرية مع تجاهل قوة العواطف يعتبر ـ مع الأسف ـ قصور نظر . إن إطلاق مصطلح " الجنس المفكر " على الإنسان يعتبر مصطلحا مضللا فى ضوء الفهم والتقدير الجديد لمكانة العواطف فى حياة الإنسان ، والتى أصبح العلم يؤكدها الآن . وكما نعرف جميعا من خلال التجربة ، فإننا عندما نكون بصدد اتخاذ قرار أو فعل فإن المشاعر تكتسب نفس مقدار أهمية الفكر إن لم يكن أكثر . لقد بالغنا فى التركيز على قيمة أهمية العقل البحت ـ أى ما يقيسه حاصل الذكاء ـ فى الحياة البشرية ، على الرغم من أن الذكاء سوف يعجز عن التوصل إلى أى قرار فى ظل أى ظروف إن جنحت المشاعر ، وعجزت عن التوصل إلى قرار .

عندما تجتاح العاطفة العقل

لقد كانت مأساة من الأخطاء . قررت " ماتليدا كرابترى " ذات الأربعة عشر ربيعا أن تمزح مع والدها فقفزت من داخل خزانة الملابس وصاحت " بووو! " فور دخول والديها المنزل فى الواحدة صباحا بعد عودتهما من زيارة بعض الأصدقاء .

ولكن " بوبى كرابترى " وزوجته ظنا أن " ماتليدا " سوف تبيت لدى أصدقائها . وبمجرد سماع ضوضاء فور دخول المنزل ؛ استل كرابترى بندقيته عيار ٣٥٧ وتوجه إلى غرفة " ماتيلدا " لتبين الأمر . عندما قفزت ابنته من داخل الخزانة ، أطلق " كرابترى " عليها النار فى عنقها . لقت " ماتيلدا كرابترى " حتفها إثر هذا الإطلاق بعد مرور اثنتى عشرة ساعة[5] .

أحد الموروثات العاطفية للارتقاء هو الخوف الذى يدفعنا لحماية أسرتنا من الخطر ؛ إن هذا التصرف التلقائى هو الذى أجبر " بوبى كرابترى " على إحضار بندقيته ، والتنقيب عن المقتحم داخل منزله . وقد أجبر هذا الخوف " كرابترى " على إطلاق النار قبل أن يتبين تماما الشخص الذى كان يصوب بندقيته إليه - حتى قبل أن يتبين صوت ابنته . إن مثل هذه الردود التلقائية أصبحت محفورة فى جهازنا العصبى ، ويرى علماء الأحياء الارتقائية أن مثل هذه الأفعال التلقائية قد تأصلت فى النفس البشرية لأنها كانت لفترة طويلة وبالغة الأهمية فى حقبة ما قبل التاريخ البشرى تمثل الحد الفاصل بين الموت والحياة . ولكن الشىء الأكثر أهمية هو أن مثل هذه الأفعال كانت تلعب دورا كبيرا فى عملية الارتقاء الأساسية ذاتها ، أى القدرة على حماية أبناء يحملون نفس هذه الاستعدادات الوراثية ؛ وهى المفارقة الحزينة فى مأساة أسرة " كرابترى " .

ولكن فى الوقت الذى مثلت فيه عواطفنا مرشدا حكيما على مدار تاريخ الارتقاء البشرى ؛ فإن واقع الحضارات المعاصرة أصبح يدور بسرعة فائقة يعجز التقدم البطىء للارتقاء عن مجاراتها . ويمكن النظر إلى القوانين والمواثيق الأخلاقية الأولى - مثل قانون حمورابى والوصايا العشر فى العهد القديم ومرسوم الإمبراطور أشوكا - باعتبارها محاولات لتطويع وتسخير الحياة العاطفية . وقد عبر " فرويد " عن هذه الضرورة فى كتابه Civilization and Its Discontents ؛ بقوله إن المجتمع كان مطالبا بفرض قيود وقواعد للتصدى لجموح العواطف بداخله .

بالرغم من هذه القيود الاجتماعية ؛ فإن العاطفة مازالت تطغى على العقل فى بعض الأوقات . ولعل هذا الجانب فى الطبيعة البشرية ينبع من التصميم أو الهيكل الأصلى للحياة العقلية . وفق التصميم البيولوجى للدائرة العصبية الأساسية للعواطف ، فإن ما ولدنا به هو ما أثبت نجاحه التام على مدى الأجيال الـ ٥٠ ألفا

الأخيرة للجنس البشرى وليس الأجيال الـ ٥٠٠ الأخيرة وبالطبع ليس الأجيال الخمسة الأخيرة . إن تلك القوى البطيئة المقصودة للارتقاء التى شكلت عواطفنا قد أدت عملها على مدى مليون عام ، ولكن الـ ١٠ آلاف عام الأخيرة ـ بالرغم من أنها قد شهدت تطورا سريعا للحضارة البشرية والانفجار السكانى للجنس البشرى من خمسة ملايين إلى خمسة بلايين نسمة ـ لم تترك إلا أثرا ضئيلا على القوالب الحيوية للحياة العاطفية .

فى كل المواقف الجيدة والسيئة ؛ يتشكل تقديرنا لكل مواجهة شخصية واستجابتنا لها ليس فقط بالحكم العقلى أو التاريخ الشخصى ولكن أيضا بتاريخ الأسلاف البعيد ، وهو ما يجعل لدينا أحيانا نزعات مؤسفة مثل تلك التى عكسها الحادث الأليم لأسرة " كرابترى " . باختصار ؛ قد نجد أنفسنا فى كثير من الأحيان فى مواجهة مفارقات معاصرة لا نجد لها فى أنفسنا إلا صيغا عاطفية مصممة لمجابهة مخاطر كان يفرضها زمن سابق . هذا هو جوهر ما أتحدث عنه .

الحافز وراء الفعل

فى الصباح الباكر لأحد أيام الربيع كنت أقود سيارتى على الطريق السريع فوق أحد الجبال فى كولورادو ؛ عندما انهمرت الثلوج لتشوش الرؤية أمام السيارة . عندما تقدمت إلى الأمام لم أتمكن من تبين أى شىء وتحولت الثلوج المتساقطة إلى كتلة بياض تعمى البصر . ضغطت بقدمى على المكبح وشعرت بالقلق يعترينى ويتسلل إلى كل جزء فى جسمى وتعالت دقات قلبى حتى صار لها صوت مسموع .

تحول قلقى إلى شعور تام بالخوف ؛ توقفت على جانب الطريق فى انتظار توقف الجليد . وبعد نصف ساعة توقف بالفعل وعادت الرؤية وواصلت رحلتى لأتوقف بعدها على بعد بضع مئات من الياردات لأجد طاقم سيارة إسعاف يعمل على مساعدة راكب ارتطمت سيارته بمؤخرة سيارة أبطأت سرعتها أمامه ؛ كان هذا الاصطدام قد أدى إلى توقف الطريق السريع . إن كنت قد واصلت قيادة السيارة فى ظل انعدام الرؤية لكنت قد ارتطمت أنا الآخر بهما .

إن الخوف الحريص الذى اعترانى فى هذا اليوم قد يكون هو الذى أنقذ حياتى . لقد كنت أشبه بأرنب مذعور تجمد فى مكانه بما أن لمح ثعلبا يمر أمامه ، أو حيوان ضئيل مختبئ من ديناصور عملاق ؛ لقد انتابتنى حالة داخلية أجبرتنى على التوقف والانتباه وتوخى الحذر من خطر محدق .

إن كل المشاعر هى فى جوهرها دوافع للتحرك ؛ أو خطط فورية للتعامل مع معطيات الحياة غرسها الارتقاء بداخلنا . إن أصل كلمة " **Emotion** " وتعنى العاطفة هو كلمة **motere** ، وهو الفعل اللاتينى الذى يعنى " التحرك " بالإضافة إلى

البداية الحرفية "e" التى تعبر عن " التحرك بعيدا أو الابتعاد " ، وهو ما يوحى بأن كلمة emotion تحمل فى جوهرها وجوب التحرك ، أو الدافع للتحرك ، وهو ما ينطبق على كل شعور أو كل المشاعر . إن كل هذه المشاعر تقودنا إلى فعل وهو ما يتضح لنا بشكل خاص عند مراقبة الأطفال والحيوانات . إن الشخص " الناضج " هو فقط من يشذ عن مملكة الحيوان ، حيث كثيرا ما نجد المشاعر - الدوافع الأصيلة للتحرك أو الفعل - منفصلة عن رد الفعل ، أو الاستجابة الواضحة أو المفروضة [٦].

إن كل شعور فى جعبتنا العاطفية يلعب دورا فريدا ، وهو ما يتأكد ويتكشف من خلال الإشارات البيولوجية المميزة لكل شعور (انظر الملحق " أ " لمزيد من التفاصيل عن المشاعر الأساسية) . بواسطة طرق جديدة للغوص فى أعماق الجسد والعقل ؛ توصل الباحثون إلى المزيد من التفاصيل النفسية المميزة للكيفية التى يعمل بها كل شعور فى الجسم لإصدار استجابة مختلفة[٧] .

- **فى حالة الغضب : تجد الدماء تتدفق فى اليدين مما يجعل من السهل القبض على السيف ، والانقضاض على العدو ، وتتزايد نبضات القلب ، وتتدفق الهرمونات مثل هرمون الأدرينالين فى الجسم مما يولد طاقة هائلة تكفى للإقدام على أفعال عنيفة .**
- **فى حالة الخوف : تندفع الدماء إلى العضلات الهيكلية الكبيرة مثل الساقين مما يسهل على الشخص الفرار ، كما أنه يسحب الدماء من الوجه مما يجعله يشحب (مما يولد لدى الشخص الشعور بالبرودة مع هروب الدماء) . وفى نفس الوقت يتجمد الجسم ؛ للحظات فقط ؛ مما يسمح للشخص بالتفكير قليلا فيما إن كان الاختباء هو الحل الأمثل . وكذلك تعمل بعض الدوائر الخاصة فى المركز العاطفى للعقل على استثارة سيل من الهرمونات تجعل الجسم فى حالة يقظة تامة لكى يكون على استعداد للتصرف ، ويتركز الانتباه على مصدر الخطر ، أو التهديد لتبين الحل الأفضل أو الاستجابة المثالية التى يجب اتخاذها .**

من بين التغيرات البيولوجية الأساسية التى تطرأ على الإنسان فى حالة السعادة ازدياد نشاط مركز العقل مما يحول دون استشعار أى مشاعر سلبية ، ويولد طاقة متجددة مع مقاومة كل مشاعر القلق . وكذلك يبقى الجسم فى حالة سكون وهدوء يجعله أكثر قدرة على التعافى السريع من أى هجوم للمشاعر المثيرة للاضطراب . هكذا يصبح الجسم فى حالة سكون عام ، وفى نفس الوقت فى حالة استعداد وتحفز لأى مهمة يُفرَض عليه أداؤها ، ويسمح له بالمضى قدما نحو مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأهداف التى يسعى إليها .

- الحب والمشاعر الرقيقة والإشباع الحسى يستوجب تحريكاً للعواطف . وإيقاظاً للغريزة ، وهو المقابل الفسيولوجى لحالة " الهروب أو الهجوم " التى يفرضها الخوف أو الغضب . إن هذا النمط المثير للارتياح هو الذى يولد استجابة الاسترخاء ، وهو ما يخلق سلسلة من التفاعلات فى كل أنحاء الجسم تخلق شعورا أو حالة عامة من الهدوء والرضا مما يسهل الاتصال والتعاون .
- رفع الحاجب تعبيرا عن الدهشة يسمح بإجراء نطاق أوسع من المسح البصرى كما يسمح أيضا بوصول مزيد من الضوء إلى الشبكية ، وهو ما يمد الشخص بالمزيد من المعلومات بشأن الحدث غير المتوقع الذى أثار دهشته ، ويسهل عليه تصور ما يجرى بشكل محدد ، وإعداد الخطة المثلى للتحرك أو التصرف .
- هناك تعبير سائد أو شائع فى كل أنحاء العالم وهو نظرة الاحتقار التى تعبر عن أن هناك شيئا مثيرا للاشمئزاز سواء فى مذاقه أو رائحته أو على المستوى النفسى . يعبر الوجه عن الاحتقار أو الاشمئزاز بالتواء الشفة العليا نحو الجانب وانكماش الأنف قليلا فى نفس الوقت ، وهى محاولة بدائية ـ كما يصفها " داروين " ـ لإغلاق المنخار ، أو فتحات الأنف لتجنب الرائحة الكريهة ، أو لبصق الطعام الفاسد .
- من بين الوظائف الأساسية للحزن ، المساعدة على التكيف مع خسارة فادحة مثل وفاة شخص مقرب ، أو إحباط ناجم عن حدث مؤسف . يؤدى الحزن إلى هبوط فى مستوى الطاقة ، والحماس لكل الأنشطة الحياتية وخاصة الأنشطة الترفيهية والسارة ، ومع تغلغل الحزن واقترابه من مستوى الإحباط يقل التمثيل الغذائى داخل الجسم . إن هذا الانسحاب النفسى هو ما يمنح الشخص الفرصة لندب أو اجترار فقد العزيز ، أو احتواء الإحباط واستيعاب عواقب ذلك على حياته ، وهكذا يتمكن الشخص ـ عند استعادة طاقته ـ من التخطيط لبدايات جديدة . وهذا الفقد فى الطاقة قد يكون هو سبب بقاء الشخص الحزين الحساس داخل منزله حيث يشعر بالأمان .

تزداد هذه الاستعدادات أو النزعات البيولوجية نحو التصرف تشكلا أو تأصلا بفعل التجارب الحياتية التى نخوضها أو بفعل الثقافة . إن فقد حبيب أو عزيز يورثنا الشعور بالحزن والشجن ، وهو الشعور المتعارف عليه فى كل مكان فى العالم ؛ ولكن طريقة التعبير عن الحزن أو الكشف عن الحزن ـ أو كتمانه ـ فهو أمر تفرضه الثقافة ، وهو ما ينطبق أيضا على الأشخاص الذين ندرجهم نحن ضمن قائمة " الأحباء " الجديرين بأن نبكى عليهم .

إن تاريخ الارتقاء المطول الذى تشكلت فيه هذه الاستجابات العاطفية فى النفس البشرية كان تاريخا قاسيا بما أن معظم البشر كانوا يلقون حتفهم سريعا بعد فجر التاريخ المسجل . فى ذلك الوقت كان القليل فقط من الأطفال هو الذى ينجح فى تخطى سن الطفولة ، والقليل فقط من الكبار هو الذى ينجح فى بلوغ سن الثلاثين حيث كان الغزاة يتربصون فى كل وقت ، وحيث كانت الفيضانات وموجات الجفاف تشكل الحد الفاصل بين التضور جوعا ، والبقاء على قيد الحياة . ولكن مع بزوغ عصر الزراعة والمجتمعات البشرية الأكثر بدائية ؛ بدأت إمكانية البقاء تتغير بشكل هائل . على مدى العشرة آلاف عام الماضية ، ومع انتشار هذا التقدم فى كل أنحاء العالم ؛ بدأت معدلات البقاء البشرى ترتفع بشكل مطرد .

وقد أدت هذه الضغوط إلى زيادة أهمية وقيمة استجاباتنا العاطفية بالنسبة للبقاء ؛ ومع ضعف هذه الضغوط تتراجع كفاءة قدرتنا العاطفية . فبينما كانت أى ذرة غضب فى الماضى بمثابة حافز قوى للبقاء ، صارت الأسلحة الأوتوماتيكية المتوافرة لطفل الثالثة عشرة بمثابة سلاح قاتل يؤدى إلى نتائج كارثية[٨] .

لكل إنسان عقلان

حكت لى صديقة عن ملابسات طلاقها ، وقالت إنه كان انفصالا مؤلما . فقد أحب زوجها سيدة أصغر منها سنا فى عمله ، وقرر فجأة أن يترك زوجته ليعيش مع تلك السيدة الأخرى . مرت عليها شهور عصيبة من الصراع على المنزل والمال وحضانة الأبناء . والآن وبعد مرور شهور على هذا الصراع ؛ أخذت هذه الصديقة تحدثنى عن أن استقلالها يروق لها ، وأنها سعيدة باعتمادها على نفسها وقالت : " لم أعد أفكر فيه بالمرة ـ لم أعد أعبأ " . ولكنها أثناء تفوهها بهذه العبارة انتفخت عيناها للحظة واغرورقت بالدموع .

هذه اللحظة التى دمعت فيها عيناها يمكن أن تمر بسهولة دون أن يلحظها أحد ، ولكن الفهم العاطفى لما يعنيه ذلك بالرغم من كلماتها المتناقضة كان واضحا وضوح الشمس . إن الدموع هى فعل عقلها العاطفى ، أما الكلمات فهى فعل عقلها المنطقى ، وهذا يعنى أننا نملك فعليا عقلين ؛ عقل يفكر والآخر يشعر .

تتفاعل هاتان الطريقتان المتباينتان فى المعرفة مع بعضهما البعض لبناء حياتنا العقلية . الطريقة الأولى هى العقل المفكر أو العقل المنطقى ، وهو وسيلة الفهم التى ندركها شعوريا تماما بوعينا ؛ إنه الإدراك والتفكير ، إنه العقل القادر على الموازنة والتفكر . ولكن فضلا عن هذا العقل هناك نظام آخر للمعرفة وهو النظام التلقائى القوى ؛ إنه العقل غير المنطقى ؛ أو العقل العاطفى . (لمزيد من التفصيل عن مواصفات العقل العاطفى؛ انظر الملحق ب) .

إن هـذا التفـرع الثنـائى بـين العاطفـة والمنطـق هـو مـا يطلـق عليـه العامـة " القلب " و " العقل " . إن تيقنك أن هذا الأمر صحيح من " داخل قلبك " هـو قناعـة مختلفة تماما ـ قناعة أكثر عمقا من التفكير بالعقل المنطقى . هناك درجة ميل ثابتـة فى النسبة بين التحكم العقلى والعاطفى على العقل ؛ كلما قويت المشاعر قـوى العقل العاطفى ، وتراجع عمل العقل المنطقى . إنه ترتيب يبدو أنه قد نبع من أيونات ميزة الارتقاء ، وهو امتلاك عواطف ومشاعر وحدس يقودنا بشكل تلقـائى نحـو التـصرف فى ظل المواقف التى تعرض حياتنا للخطر حيث لا يكون لدينا وقت للتفكير بشأن ما يجرى مما قد يكلفنا حياتنا .

إن هذين العقلين ـ العاطفى والمنطقى ـ يعملان بالتنسيق مع بعـضهما الـبعض فـى معظم الأوقات استنادا على الطرق المختلفة التى يتبعها كل منهما لإرشـادنا فـى هـذا العالم . هناك حالة من الاتزان بين العقل العاطفى والمنطقى ؛ حيث تعمل المشاعر على تغذية ، وإمداد العمليات الدائرة فى العقـل المنطقـى بالمعلومـات بينمـا يعمـل العقـل المنطقـى علـى إعـادة تعريـف وأحيانـا الاعـتراض علـى بعـض معطيـات العواطـف أو المشاعر . ومع ذلك يبقى كل من العقل المنطقى والعقل العاطفى شبه مستقلين حيـث يعمل كل منهما ـ كما سوف نرى ـ على أداء عمليات منفصلة ؛ ولكن متـصلة داخليـا فى العقل البشرى .

فى الكثير بل فى معظم الأوقات يكون هذان العقلان فى حالة تناسق كامل ، حيث تكون المشاعر أساسية للتفكير والفكر أساسياً للمشاعر . ولكـن عنـدما تطغـى المـشاعر فهذا يعنى أن العقل العاطفى هو الذى يملك اليد العليا طاغيا علـى صـلاحيات العقـل المنطقى . وقد عبر عالم الإنسانيات فى القرن السادس عـشر " إيراسمـوس " عـن هـذا التوتر الأبدى بين العقل والمشاعر أو العاطفة بقوله: [٩]

> لقد وهبنا الله قدرا من العاطفة والمشاعر يفوق العقل حتى أننا يمكن أن نقـدر نـسبة العاطفة إلى العقل بنحو ٢٤ إلى واحد . لقد وضع عملاقان متأججـان مقابـل طاقـة العقـل وحدها وهما الغضب والرغبة . إلى أى مدى يمكن أن يصمد العقل أمام هـذين الـشعورين فى حياة الإنسان ؟ يقف العقل ليؤدى الشىء الوحيد الذى يملـك فعلـه ، وهـو الـصياح بصوت أجش وقاس مكررا صيغا للكرامة وعبارات ضـغط ، ويبقـى الـشعوران الآخـران غير آبهـين لما يقـول ملـوحين لـه ، ومحـدثين جلبـة وضوضـاء إلى أن ينهـك العقـل ، ويستسلم ويتراجع إلى الوراء .

كيف يبحر العقل ؟

لمزيد من الفهم لسطوة المشاعر على العقل المفكر ـ وسبب الحرب الدائمة بين العقل والعاطفة ـ فكر في الكيفية التى ارتقى بها العقل . إن العقل البشرى ـ بحجمه الذى يصل إلى ثلاثة أرطال ، أو ما يقرب من ذلك من الخلايا والعصارة العصبية ـ يبلغ ثلاثة أضعاف حجم أقرب نوع منا فى سلم الارتقاء من الثدييات . على مدى ملايين السنوات ؛ ارتقى العقل البشرى من القاع إلى أعلى ، وارتقت أجزاؤه ومراكزه الرئيسية من أجزاء سفلية أكثر قدما . (نمو العقل فى الجنين البشرى يتبع نفس المسار الارتقائى ، أو نفس الدورة الارتقائية تقريبا) .

الجزء الأكثر بدائية فى العقل ، وهو القاسم المشترك بين كل الأجناس التى تملك أكثر من مجرد نظام عصبى بدائى هو جذع المخ المحيط بأعلى الحبل الشوكى . هذا العقل الجذرى هو الذى يضبط الوظائف الحيوية الأساسية مثل التنفس والتمثيل الغذائى لكل أعضاء الجسم ، وكذلك التحكم فى الاستجابات والحركات التلقائية . هذا العقل البدائى ليس مؤهلا للتفكير أو التعلم وإنما هو أقرب إلى مجموعة من المنظمات سابقة البرمجة تعمل على تحريك الجسم كما يجب ، وتستجيب على نحو يضمن البقاء . وقد ساد هذا العقل فى عصر الزواحف : تصور ثعبانا يصدر صفيره مشيرا إلى تهديد محدق .

ومن هذا الجذع البدائى للغاية ـ الذى هو جذع المخ ـ نشأت مراكز العواطف . وبعد مرور ملايين من سنوات الارتقاء بعدها ، ومن تلك المناطق المخصصة للعاطفة ظهر العقل المفكر أو " اللحاء الجديد " وهى تلك البصيلة التى تضم الأنسجة الملفوفة التى تشكل الطبقات العليا . ولكن حقيقة نمو العقل المفكر من العواطف يكشف جانبا كبيرا من العلاقة بين الفكر والمشاعر ؛ لأن هذا يعنى أنه كان هناك عقل عاطفى قبل ظهور العقل المنطقى بزمان .

يتمثل الجذر الأكثر قدما لحياتنا العاطفية فى حاسة الشم ، أو تحديدا فى الفص الشمى أى الخلايا التى تلتقط الرائحة وتحللها . إن كل كيان حى ؛ سواء كان غذائيا أو ساما أو شريك حياة أو سارقا معتديا أو ضحية بريئة يحمل توقيعا خلويا مميزا يمكن أن يحمله الهواء . فى هذا العصر البدائى كانت الرائحة هى إحدى الحواس بالغة الأهمية للبقاء .

من الفص الشمى بدأت مراكز العاطفة القديمة ترتقى إلى أن نمت فى نهاية المطاف إلى حد جعلها تحيط بالجزء العلوى من جذع المخ . فى مراحلها البدائية ؛ كان مركز الشم مؤلفا من عدد محدود من الطبقات الرفيعة للعصبونات المجتمعة لتحليل الشم . كانت إحدى طبقات الخلايا تلتقط الرائحة وتفرزها . وتحدد الفئة التى تنتمى

إليها ـ أى ما إذا كانت قابلة للتناول أو سامة أو غريزية ، أو ما إن كانت لعدو أو لا ، ثم ترسل طبقة الخلايا الثانية رسائل إلى الجهاز العصبى لإخبار الجسم بما يجب عمله : القضم أم البصق أم الاقتراب أم الهروب أم المطاردة[١٠] .

ومع ظهور الثدييات الأولى ظهرت الطبقات الأساسية للعقل العاطفى . تظهر هذه الطبقات المحيطة بجذع المخ أشبه بلفة مصقولة مقضومة فى القاع حيث يكمن جذع المخ بداخلها . وبما أن هذا الجزء من العقل يحيط ويجاور جذع المخ فقد أطلق عليه اسم نظام " الأوصال " أو "limbus" وهى كلمة لاتينية تعنى الخاتم . أصبحت هذه الأرضية العصبية الجديدة تمد العقل بالمشاعر اللازمة لأداء عمله[١١] . إننا عندما نتضور جوعا ، أو نكون فى حالة فزع ، أو فى حالة غرام يكون نظام الأوصال هو النظام المسيطر .

ومع مواصلة الارتقاء ؛ نقح نظام الأوصال أداتين بالغتى الأهمية وهما التعلم والذاكرة . وقد مكن هذا التقدم الارتقائى الحيوان من أن يصبح أكثر ذكاء فى اختياراته لضمان البقاء وضبط استجابته للتكيف مع المتطلبات المتغيرة بدلا من الاستسلام لردود أفعال تلقائية ثابتة لا تتغير . إن كان طعام ما ، على سبيل المثال ، يقود إلى المرض ؛ فهذا يعنى أنه يمكن تجنبه فى المرة التالية . لقد كانت قرارات مثل ما يؤكل وما يجب تجنبه تتحدد فى المقام الأول عن طريق الرائحة ، ثم عملت الصلات التى تربط بين الفص الشمى ونظام الأوصال على التمييز بين الروائح والتعرف عليها من خلال المقارنة بين الرائحة الحالية والروائح الماضية ، ومن ثم تمييز الجيد من السيئ . كان الجزء الشمى فى العقل أو " أنفِ العقلِ " هو الذى يقوم بهذه المهمة ، وكان يشكل جزءا من وصلات الأوصال ، وأساساً بدائياً للقشرة الجديدة التى هى العقل المفكر .

ومنذ ما يقرب من ١٠٠ مليون عام أقدم عقل الثدييات على وثبة هائلة فى عالم النمو ، ووضع فوق الطبقتين الرقيقتين المشكلتين للقشرة المخية ـ المناطق المسئولة عن التخطيط ، وفهم ما تنقله الحواس وتنسيق الحركة ـ طبقات جديدة متعددة من الخلايا المخية لتشكيل القشرة الجديدة . ومقارنة بالعقل القديم المؤلف من طبقتين للقشرة المخية أصبحت القشرة الجديدة تقدم آفاقا خارقة للتفكير .

وقد أضافت القشرة المخية للجنس المفكر ـ أى الإنسان ـ ما يفوق كثيرا ما أضافته الأجناس الأخرى ؛ أضافت كل ما يميز الإنسان من خواص . إن القشرة الجديدة هى مركز الفكر وهى تضم كل المراكز التى تتجمع سويا وتستوعب كل ما تجلبه الحواس ، كما أنها تمنحنا شعورا بما نفكر فيه وتسمح لنا بأن نشكل مشاعرنا حيال الفكر والفن والرموز والخيال .

ومع الارتقاء بدأت القشرة الجديدة تضيف بعض التعديلات الحصيفة ، كانت بلا شك بمثابة مزايا رائعة لقدرة الكائن البشرى على مجابهة كل المخاطر والتعقيدات ،

وانتقلت من جيل إلى آخر عبر الجينات الوراثية . ترجع القدرة على البقاء أو حدود القدرة على البقاء إلى موهبة القشرة الجديدة فى وضع الاستراتيجيات والخطط طويلة المدى وغيرها من الحيل العقلية . كما أن النتاج الفنى الحضارى والثقافى كلها ثمار هذه القشرة الجديدة .

هذه الإضافة الجديدة للعقل أضفت معنى جديد للحياة العاطفية . إننا إن طرحنا مشاعر الحب على سبيل المثال ؛ فسوف نجد أن بناء الأوصال هو الذى يولد مشاعر السعادة والرغبة الجسدية ؛ إنها المشاعر التى تغذى العاطفة الحسية ، ولكن إضافة القشرة الجديدة وصلاتها إلى نظام الأوصال هو ما سمح بنمو رابطة الأم بابنها التى تشكل أساس الأسرة كوحدة والالتزام طويل المدى برعاية الأبناء الذى يسمح بالتطور البشرى . (إن الأجناس التى لا تملك قشرة جديدة مثل الزواحف تفتقد عاطفة الأمومة ، وعندما يفقس البيض يجب أن يختبئ الصغار حتى لا يتعرضوا للفتك) . أما فى الجنس البشرى فإن رابطة الأبوة بين الطفل ووالديه هى التى تضفى كل هذا القدر من النضج بامتداد فترة الطفولة التى يواصل العقل خلالها نموه .

وبينما نرتقى على السلم العرقى من الزواحف إلى القردة إلى الإنسان ؛ نجد كتلة القشرة الجديدة تزداد حجما وتزداد معها الروابط الهندسية الداخلية فى دائرة المخ . وكلما زادت هذه الروابط ؛ زاد نطاق الاستجابات المحتملة . إن القشرة الجديدة هى التى تسمح بكل هذا التعقيد والدقة فى الحياة العاطفية كقدرتنا على امتلاك مشاعر حيال ما نمر به من أحداث . يزيد حجم القشرة الجديدة مقابل نظام الأوصال لدى الرئيسات (أعلى رتبة فى الثدييات) عن الأجناس الأخرى ، وتزداد كثيرا لدى الإنسان عن غيره مما يفسر امتلاكه لهذا الكم الكبير من التفاعلات والاستجابات للعواطف والمشاعر عن غيره . فى الوقت الذى يملك فيه الأرنب أو القرد مجموعة محدودة من الاستجابات المعروفة للخوف ، فإن اتساع أو كبر حجم القشرة الجديدة لدى الإنسان يسمح له بمزيد من المناورة والتغيير فى استجابته بما فى ذلك الاتصال برقم شرطة النجدة . كلما ازداد النظام الاجتماعى تعقيدا ؛ زادت أهمية مثل هذه المرونة ، وليس هناك ما يفوق نظامنا الاجتماعى فى تعقيده[11] .

ولكن هذه المراكز العليا لا تتحكم فى كل حياتنا العاطفية . فى الأمور بالغة الأهمية بالنسبة للقلب ـ وخاصة فى حالات الطوارئ العاطفية ـ يمكن القول إنها تعمل على الانصياع لنظام الأوصال . وبما أن العديد من المراكز العليا تزيد من رقعة تركيز نظام الأوصال ؛ فإن العقل العاطفى يلعب دورا بالغ الأهمية فى البناء العصبى الهندسى . ولأنها تعتبر الجذر الذى نما منه العقل الجديد ؛ فإن الأقسام العاطفية تتداخل مع بعضها البعض عبر شبكة من الدوائر التى تصلها بكل أجزاء القشرة الجديدة . هذا من شأنه أن يمنح المراكز العاطفية قوة هائلة للتأثير على الوظائف الباقية للعقل بما فى ذلك المراكز الخاصة بالتفكير .

٢

تشريح لعملية سطو عاطفى

الحياة كوميديا للشخص المفكر ، وتراجيديا للشخص الذى يشعر .

هوراس والبول

كان عصر يوم حار من أيام شهر أغسطس عام ١٩٦٣ ؛ نفس اليوم الذى ألقى فيه " مارتن لوثر كينج " خطبته الشهيرة " لدىَّ حلم " أمام مسيرة للحقوق المدنية فى مدينة واشنطن . فى هذا اليوم قرر " ريتشارد روبلز " ـ الذى كان لصا محترفا تم إطلاق سراحه لتوه من عقوبة سجن لثلاث سنوات إثر اقترافه أكثر من مائة جريمة سطو مسلح أقدم عليها للإنفاق على إدمانه للهيروين ـ أن يقدم على جريمة أخرى . كان يريد أن يكف عن اقتراف الجرائم ـ كما ذكر فيما بعد ـ ولكنه كان بحاجة ماسة إلى المال للإنفاق على زوجته وابنتهما البالغة من العمر ثلاث سنوات .

كانت الشقة التى اقتحمها فى ذلك اليوم لشابتين فى مقتبل العمر ؛ إحداهما تدعى " جانيس ويلى " وكانت فى الحادية والعشرين من عمرها ، وتعمل باحثة فى مجلة نيوز ويك ، والأخرى هى " إيميلى هوفرت " وكانت تبلغ من العمر ثلاثة وعشرين عاما ، وتعمل مدرسة فى إحدى المدارس . بالرغم من أن " روبلز " كان قد اختار هذه الشقة فى الجانب الشرقى العلوى الأنيق من نيويورك لتنفيذ جريمته ظنا منه بأن المكان سوف يكون خاليا ، إلا أن " ويلى " كانت فى المنزل فى ذلك الوقت . وتحت تهديد سكين ؛ ربط " روبلز " يديها . وبينما كان على وشك المغادرة وصلت " هوفرت " إلى المنزل . ولكى يتمكن من الهرب قرر " روبلز " أن يوثقها هى الأخرى .

وبينما كان يوثقها ـ كما حكى " روبلز " بعدها بسنوات ـ بدأت " جانيس ويلى " تهدده بأنه لن يفلت بجريمته ، وبأنها تعرف وجهه جيداً وسوف تساعد الشرطة

فى القبض عليه . شعر " روبلز " عندها - وكان قد عاهد نفسه بأنها سوف تكون جريمته الأخيرة - بالذعر وفقد سيطرته تماما . وفى نوبة جنون ؛ استل زجاجة صودا ، وأخذ يصوب اللكمات لهما إلى أن فقدا وعيهما ، ثم أخذ - بدافع الفزع - يسدد لهما الطعنات بسكين المطبخ . باسترجاعه الحادث بعد مرور ما يقرب من خمسة وعشرين عاما قال " روبلز " فى نبرة ندم : " لقد فقدت عقلى . لقد انفجر رأسى وطاش صوابى " .

حتى هذا اليوم مازال " روبلز " يتحسر على تلك الدقائق المعدودة التى فقد فيها عقله . وحتى كتابة هذا الكتاب مازال " روبلز " فى السجن بعد مرور ثلاثة عقود على الجريمة ، وبعد أن أصبح يحمل لقب " قاتل الفتيات الواعدات " .

إن مثل هذا التفجر العاطفى هو سطو عصبى . فى هذه اللحظات - كما تشير الأدلة - يعلن مركز معين فى عقل الأوصال حالة طوارئ ، ويجند باقى العقل لتنفيذ أجندته الطارئة. يقع السطو فى لحظة ويُحدث سلسلة من الاستجابات فى تلك الأوقات الحرجة قبل أن يمنح القشرة الجديدة والعقل المفكر أى فرصة للتفكر جيدا فيما يحدث ؛ ناهيك بالطبع عن اتخاذ قرار بشأن الفعل المتخذ ، وما إن كان مناسبا أم لا . ولعل العلامة المميزة لهذا السطو هو أنه بمجرد مرور اللحظة وانقضائها يعجز الشخص عن وصف ما تملكه خلالها .

إن مثل هذا السطو هو لحظات مرعبة منعزلة تقود إلى جرائم فاتكة مثل جريمة قتل الفتاتين . وهو ما قد يتكرر معنا ، بطريقة أقل فى نتائجها الكارثية ولكنها ليست أقل فى تأثيرها . فكر فى آخر مرة فقدت فيها سيطرتك ، وانفجرت فى وجه شخص آخر - ربما ابنك أو زوجتك ، وربما سائق سيارة أخرى - إلى حد جعلك تشعر عند تفكرك فى الموقف فى وقت لاحق بأن الأمر لم يكن يستحق كل هذا الغضب . إن مثل هذه المواقف هى الأخرى تعد سطوا ؛ إنه سطو عصبى - كما سوف نرى - ينبع من اللوزة أو " الأميجدالا " " amygdala " أحد مراكز عقل الأوصال .

ولكن ليس كل سطو من جانب الأوصال يكون سطوا مؤسفا . عندما تفاجئك مزحة تجعلك تنفجر ضاحكا بدون سيطرة فهذا الضحك يعتبر هو الآخر استجابة من جانب الأوصال . إنه الأمر الذى يحدث أيضا فى لحظات السعادة المفرطة . عندما نجح " دين جانسين " بعد إخفاقات مثيرة للرثاء فى إحراز الميدالية الأوليمبية الذهبية للتزلج السريع (وكان قد أقسم أنه سوف ينالها من أجل أخته الراحلة) لألف متر فى أوليمبياد شتاء عام ١٩٩٤ فى نورواى ؛ انتابت زوجته حالة من الإثارة والسعادة نقلت على إثرها إلى غرفة الطوارئ فى المستشفى .

مستقر كل العواطف أو المشاعر

تتخذ اللوزة "amygdala" لدى الإنسان (والمأخوذة من الكلمة اللاتينية " Almond " التى تعنى لوزة) شكلا بيضاويا . وهى عبارة عن باقة من الهياكل المتصلة داخليا تحيط بأعلى جذع المخ بالقرب من قاع خاتم الأوصال . هناك لوزتان ؛ تحتل كل واحدة منهما جانبا من جوانب المخ موجهة داخل جانب الرأس . يعتبر حجم اللوزة البشرية كبيرا مقارنة بالكائنات الأكثر قربا من الإنسان فى سلم الارتقاء البشرى .

يشكل الهيبوكمباس واللوزة الجزءين الرئيسيين من " أنف المخ " البدائى الذى شكل مع الارتقاء القشرة المخية ثم القشرة المخية الجديدة . وحتى هذا اليوم مازالت تلك الهياكل التابعة للأوصال هى التى تقوم بالكثير أو بالجانب الأكبر من أعمال التعلم والتذكر فى العقل ؛ تعتبر اللوزة الجزء المسئول عن الأمور العاطفية . إن اقتلعت اللوزة من المخ فإن النتيجة سوف تكون عجزا تاما عن تقييم المعنى العاطفى للأحداث ؛ يطلق على هذه الحالة أحيانا اسم " العمى العاطفى " .

إن افتقاد التقييم العاطفى ؛ يفقد الشخص قدرته على التفاعل العاطفى . فى إحدى الحوادث المؤسفة اضطر الأطباء إلى اقتلاع اللوزة لأحد الشبان جراحيا لعلاجه من نوبات صرع خطيرة ، وفقد الشاب على إثر هذه العملية كل اهتمامه بالبشر ، وأصبح يفضل البقاء منعزلا بدون أى تواصل بشرى . وبينما بقى الشاب محتفظا بقدرته على إجراء حوارات إلا أنه لم يعد يعرف أصدقاءه المقربين أو أقاربه أو حتى أمه ، وبقى فاقدا لكل المشاعر ومتجمدا أمام شعورهم بالحسرة لتجاهله إياهم . لقد بدا بدون اللوزة فاقدا لإحساسه بأية مشاعر[1] . إن اللوزة هى مخزن الذكريات العاطفية ، ولعل هذا يوضح تماما الدور الذى تلعبه ؛ إن الحياة بدون اللوزة هى حياة مجردة من أى معنى شخصى .

هناك المزيد من الأمور غير الحب ترتبط باللوزة ؛ حيث إن كل المشاعر تعتمد عليها وليس فقط الحب . إن الحيوان الذى يتعرض لاستئصال اللوزة يفقد مشاعر الخوف والغضب ، ويفقد الحاجة إلى المنافسة أو التعاون ويفقد تماما حسه بوضعه فى التدرج الاجتماعى لنوعه ؛ وهكذا تصبح المشاعر مشوشة أو غائبة . إن الدموع ـ التى هى إشارة عاطفية ينفرد بها بنو البشر ـ تنبع من اللوزة وهيكل قريب منها ؛ يسمى التلفيفة المطوقة . إن تعرض الشخص لحضن أو تربيت حنون من شأنه أن يهدئ من دموعه ، لكنه بدون لوزة لن تكون هناك دموع لكى تجف أو تهدأ .

كان " جوزيف دلوكس " أحد علماء الأعصاب فى مركز العلوم العصبية فى جامعة نيويورك هو أول من اكتشف الدور الأساسى الذى تلعبه اللوزة فى العقل العاطفى[2].

ينتمى " دلوكس " إلى مجموعة واعدة من علماء الأعصاب أصبحت تطبق طرقاً مبتكرة جديدة وتكنولوجيات غير مسبوقة للتوصل إلى معرفة دقيقة لما يجرى داخل العقل ، ومن ثم نجحت المجموعة فى فك طلاسم بعض ألغاز العقل ، والكشف عن مناطق غموض لم يتمكن علماء الأجيال الماضية من التوصل إليها . لقد كانت مكتشفاته فى مجال دائرة العقل العاطفى بمثابة دفعة قوية وفتح فى علوم نظام الأوصال ، وقد وضع اللوزة فى مركز الحركة ووضع باقى الهياكل التابعة للأوصال فى أدوار مختلفة تماما[٣] .

يشرح بحث " دلوكس " كيف أن اللوزة يمكن أن تتحكم وتسيطر على أفعالنا حتى عندما لا يكون العقل المفكر أو القشرة الجديدة قد توصلت بعد إلى قرار . وكما سوف نرى فإن أعمال اللوزة وتفاعلها مع القشرة الجديدة يحتلان مركز الذكاء العاطفى .

السلك العصبى

إن الشىء الأكثر إثارة للحيرة والدهشة فى فهم قوة العواطف فى الحياة العقلية هو تلك اللحظات التى تحدث فيها استجابات محمومة نندم عليها لاحقاً عندما تهدأ الأمور وتستقر . ولكن السؤال الذى يفرض نفسه هنا هو كيف نستسلم بهذه البساطة لمثل هذه الاستجابات المجردة من المنطق . خذ ـ على سبيل المثال ـ قصة شابة صغيرة قادت سيارتها لساعتين إلى بوسطن لكى تتناول طعام الإفطار مع صديقها ، وتقضى معه باقى اليوم . أثناء تناول الإفطار قدم لها هدية كانت تنتظرها منذ شهور ؛ لوحة فنية نادرة جلبها لها من أسبانيا . ولكن كل سعادتها تلاشت عندما اقترحت على صديقها الذهاب لمشاهدة فيلم كانت تود مشاهدته بعد تناول الإفطار إلا أنه رفض متعللا بأنه لن يتمكن من قضاء باقى اليوم معها لأنه يجب أن يتوجه إلى تدريب كرة السلة . نهضت دامعة العينين وانتابتها حالة من الحزن والألم وتركت القهوة ، وبدون تفكير ألقت اللوحة فى سلة المهملات . وبعدها بشهور ؛ عند استرجاع الموقف ، لم تشعر بالندم لأنها تركته وغادرت ، وإنما على فقد اللوحة .

إن لحظات كهذه ـ اللحظات التى تسيطر فيها المشاعر على المنطق ـ هى التى تلعب فيها اللوزة دورا محوريا ، وهو ما اكتشف مؤخرا . إن الإشارات الواردة من الحواس تحمل اللوزة على التنقيب عن كل التجارب المثيرة للمشاكل . وهو ما يضع اللوزة فى مكانة بالغة الأهمية فى الحياة العقلية ؛ إنها أشبه بالحارس النفسى الذى يسعى لتفقد كل موقف ، وكل تصور حاملا فى عقله سؤالا واحدا فقط ـ سؤالا بدائيا وهو : " هل هناك ما أكره ؟ هل هذا يؤلمنى ؟ هل هناك ما أخشاه ؟ " . إن جاءت

الإجابة بـ " نعم " تصدر اللوزة فى الحال رد فعلها التلقائى ، وكأنها سلك اتصال عصبى ، وتبعث رسالة تحذير إلى كل أجزاء العقل .

تعتبر اللوزة فى البناء الهندسى العقلى وكأنها جهاز إنذار معد ومهيأ لإرسال صافرة إنذار إلى الشرطة وقسم إطفاء حرائق الجيران كلما طرأ طارئ ينذر بالخطر .

عندما تصدر صافرة لنقل الخوف مثلا ؛ ترسل اللوزة رسالة طوارئ إلى كل جزء أساسى من العقل ؛ مما يفرز هرمونات استجابة الهروب أو الهجوم . وتنشط مراكز الحركة وينشط القلب والأوعية الدموية والعضلات والأحشاء . هناك دوائر أخرى فى اللوزة تعمل على إفراز هرمونات الطوارئ ، وهو هرمون " النوريبنفرين " الذى يعمل على رفع سرعة استجابة الأجزاء الأساسية فى العقل بما فى ذلك تلك الأجزاء التى تزيد من يقظة الحواس ، ورفع مستوى تأهب العقل[٤] . وهناك إشارات أخرى من اللوزة تطلب من جذع المخ تثبيت الوجه فى تعبير خائف ، وتجميد كل الحركات العضلية ، وزيادة سرعة نبضات القلب ، ورفع ضغط الدم ، وخفض معدل التنفس . هناك إشارات أخرى تثير الانتباه نحو مصدر الخوف وتعد العضلات لإصدار رد الفعل المناسب . وفى نفس الوقت ؛ تعمل أنظمة الذاكرة على استرجاع كل المعلومات الخاصة بحالة الطوارئ التى يواجهها الشخص ، وتقدم هذه المعلومات على أية أفكار أخرى .

وهذا مجرد جزء بسيط من مجموعة بالغة التنسيق والتعقيد من التغيرات التى تنظمها اللوزة ، وهى تدير أجزاء مختلفة داخل العقل (لمزيد من المعلومات ؛ انظر الملحق ج) . إن اتساع شبكة الروابط العصبية للوزة ـ يسمح لها ـ أثناء حالة الطوارئ العاطفية ـ بأن تضبط وتقود الجزء الأكبر من باقى أجزاء المخ بما فى ذلك العقل المنطقى .

الحارس العاطفى

حكى لى أحد الأصدقاء أنه أثناء عطلته فى إنجلترا ، ذهب لتناول وجبة الغداء فى أحد المقاهى بجوار القناة . خرج بعدها للتنزه على الدرج الحجرى المؤدى إلى القناة ؛ وفجأة رأى فتاة تحدق فى هلع فى صفحة الماء ؛ وقد تجمد وجهها فى ذعر . وقبل أن يتبين السبب ؛ وجد نفسه يقفز فى الماء بدون أن ينزع معطفه ، أو رابطة عنقه . ولم يدرك قبل أن يسقط فى الماء أن الفتاة كانت تحدق فى طفل صغير كان قد سقط هناك ، وكان سيلقى حتفه ما لم يكن قد قفز لإنقاذه .

ما الذى دفعه للقفز فى الماء قبل أن يدرك السبب ؟ والإجابة هى بكل تأكيد : اللوزة .

من بين الاكتشافات الأكثر أهمية فى عالم العواطف على مدى العقد الماضى؛ اكتشف " دلوكس " كيف أن بنية العقل تمنح اللوزة مكانة مميزة ، أو وضعا مميزا باعتبارها حارسا عاطفيا ؛ وقادرا على السطو على العقل* . وقد أثبت بحثه أن الإشارات الحسية التى تصدر من العين أو الأذن تنتقل بداية من العقل إلى المهاد وبعدها ـ من خلال نقطة التقاء واحدة ـ إلى اللوزة . ثم تتجه الإشارة الثانية من المهاد إلى القشرة الجديدة التى هى العقل المفكر . إن هذا التفرع يسمح للوزة بأن تشرع فى إصدار رد فعلها أو استجابتها قبل أن تتمكن القشرة الجديدة ـ التى ترسل معلوماتها إلى عدة مستويات من الدوائر العقلية ـ من تبين الاستجابة المناسبة ، واتخاذها أخيرا .

لقد كان بحث " دلوكس " فتحا ثوريا فى فهم الحياة العاطفية ؛ لأنه أول من تناول الممرات العصبية للمشاعر التى تخترق القشرة الجديدة . إن هذه المشاعر التى تسير مباشرة عبر اللوزة تشمل جانبنا الأكثر بدائية وقوة ؛ وهذه الدورة العصبية تثبت مدى قوة العواطف وطغيانها على العقل والمنطق .

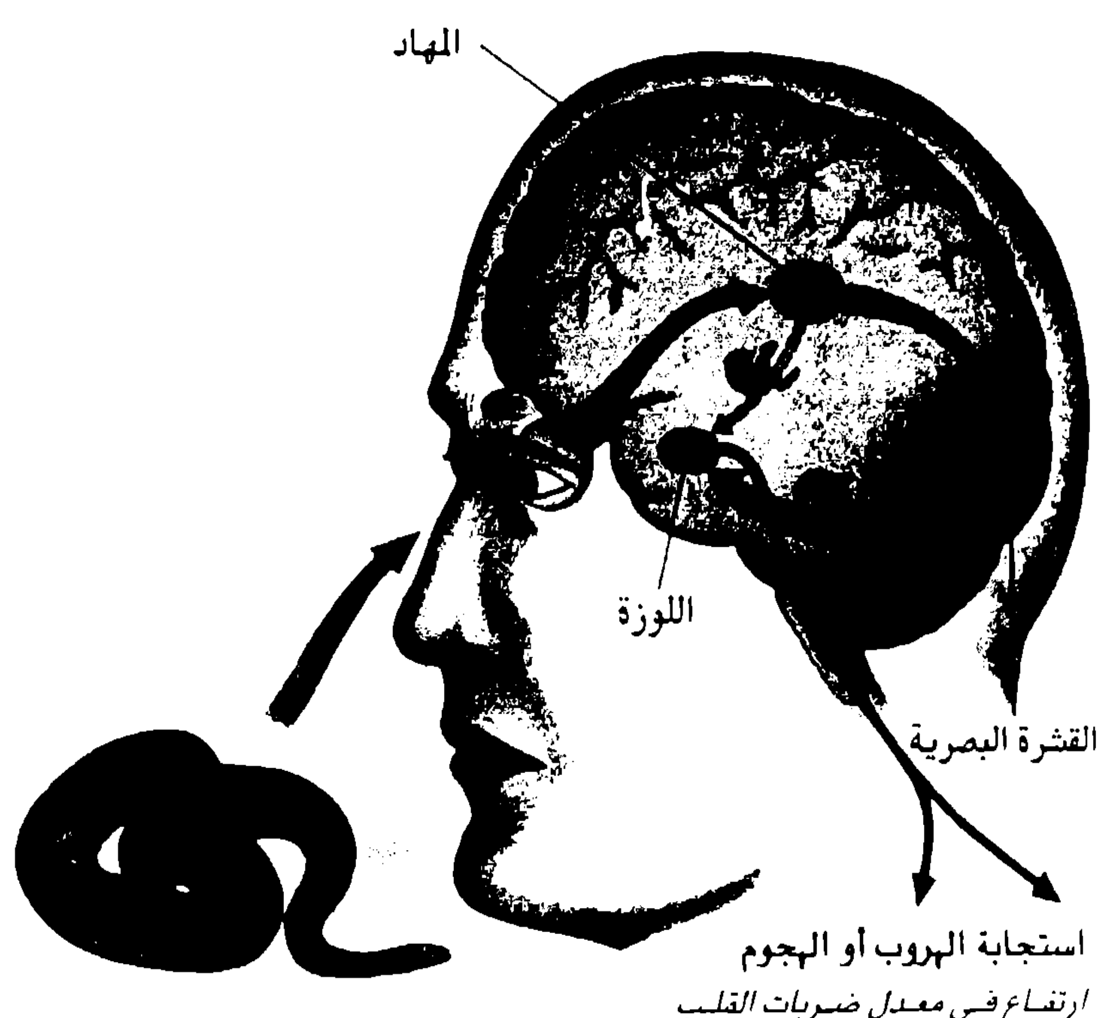
لقد كانت النظرة التقليدية السائدة فى العلوم العصبية هى أن العين والأذن وغيرهما من الأعضاء الحسية تنقل الإشارات إلى المهاد ، ومن هناك تنتقل الإشارة إلى الأجزاء الحسية الخاصة بالمعالجة فى القشرة الجديدة حيث تتجمع الإشارات مع بعضها البعض ، وتتحول إلى كيانات مجهولة . وتواصل النظرية القديمة طرحها بأنه من القشرة الجديدة ترسل الإشارات إلى عقل الأوصال ، ومن هناك تنبع الاستجابة المناسبة وتصدر إلى العقل وباقى أنحاء الجسم . هذه هى الطريقة التى يعمل بها العقل فى الكثير بل فى معظم الأوقات . ولكن " دلوكس " اكتشف أن هناك مجموعة أو باقة صغيرة من العصبونات تتجه مباشرة من المهاد إلى اللوزة فضلا عن تلك التى تمر عبر الممر الأكثر اتساعا من العصبونات إلى القشرة المخية . إن هذه الممرات الأقل حجما وطولا والتى هى أشبه بممر خلفى عصبى هى التى تسمح للوزة بتلقى معطيات أو مدخلات من الحواس مباشرة ، ومن ثم تشرع فى إصدار ردود أفعال قبل أن تسجل بالكامل فى القشرة الجديدة .

إن هذا الكشف يبطل مفهوم أن اللوزة يجب أن تعتمد تماما على الإشارات الواردة من القشرة الجديدة لصياغة ردود أفعالها العاطفية . إن اللوزة تملك القدرة على إصدار ، أو استثارة استجابة عاطفية عبر طريق الطوارئ حتى مع وجود دائرة عاملة متوازية بين اللوزة والقشرة الجديدة . إن اللوزة يمكن أن تدفعنا للتصرف فى الوقت الذى تكون فيه القشرة الجديدة الأكثر بطئا شيئا ما ـ ولكن الأكثر معرفة ـ تعد خطتها الأدق لاتخاذ رد الفعل .

لقد دحض " دلوكس " المعرفة السائدة بشأن الممرات التى تخوضها العواطف أو المشاعر من خلال بحثه على الخوف لدى الحيوانات . فى تجربة رائدة أقدم على تدمير القشرة السمعية لدى الفئران ، ثم عرضها لصوت مصحوب بصدمة كهربية . فإذا بالفئران تكتسب بسرعة خوفا من الصوت حتى بالرغم من أن الصوت لم يسجل فى قشرتها الجديدة . إن الصوت بدلا من ذلك قطع طريقا مباشرا من الأذن إلى المهاد إلى اللوزة متحاشيا كل الطرق الرئيسية . باختصار ؛ تعلمت الفئران الاستجابة العاطفية بدون أى تدخل من القشرة المخية . لقد تولت اللوزة عملية تصور وتذكر وتنظيم الخوف بشكل مستقل .

يقول " دلوكس " : " من الناحية التشريحية يملك نظام المشاعر القدرة على العمل بشكل مستقل بعيدا عن القشرة الجديدة . هناك بعض الاستجابات العاطفية ، والذكريات العاطفية التى يمكن أن تتشكل بدون أى تدخل شعورى أو إدراكى بالمرة " . إن اللوزة تستطيع أن تحتوى الذكريات والاستجابات المتكررة بحيث نجد أنفسنا نتصرف بدون إدراك حقيقى للسبب الذى يدفعنا للتصرف على هذا النحو نظرا لأن الطريق المختصر من المهاد إلى اللوزة يتخطى تماما القشرة الجديدة . إن هذا الطريق الفرعى المختصر يسمح للوزة بأن تكون مخزنا للانطباعات والذكريات العاطفية التى لم ندركها تمام الإدراك . يرى " دلوكس " أن هذا الدور الخفى الذى تلعبه اللوزة فى الذاكرة هو الذى يفسر ـ على سبيل المثال ـ تلك التجربة المثيرة التى استوعب فيها مجموعة من الأشخاص أشكالاً هندسية غريبة الشكل طرحت عليهم سريعا لم يكونوا يملكون أى معرفة مسبقة عنها[٦] !

وقد أثبت بحث آخر أنه أثناء أعشار الثوانى القليلة الأولى من تصورنا لشىء ما ، فإننا لا نفهم فقط هذا الشىء تماما بشكل لاشعورى ، وإنما نتخذ أيضا قرارا ما إن كان يعجبنا أم لا . إن هذا " الإدراك اللاشعورى " لا يمثل فقط إدراكنا لما نراه ، وإنما أيضا امتلاكنا لرأى حياله[٧] . إن مشاعرنا تحمل عقلا خاصا بها ؛ عقلا يحمل آراء مستقلة تماما عن عقلنا المنطقى .



تنطلق إشارة بصرية أولا من الشبكة إلى المهاد حيث تترجم إلى لغة العقل . ثم تنتقل معظم الرسالة بعدها إلى القشرة البصرية حيث يتم تحليلها وتقييمها بحثا عن معناها والاستجابة المناسبة . إن كانت الاستجابة عاطفية؛ تتجه الإشارة إلى اللوزة لتنشيط مراكز العاطفة . ولكن هناك نسبة أقل من الإشارات الأصلية تنتقل مباشرة من المهاد إلى اللوزة على نحو أسرع يسمح بإصدار استجابة أكثر سرعة (بالرغم من أنها تكون أقل تحديدا) . وهذا يعنى بالتالى أن اللوزة يمكن أن تثير استجابات عاطفية قبل أن تتمكن مراكز القشرة المخية من فهم ما يجرى بشكل كامل .

إخصائى الذاكرة العاطفية

إن تلك الآراء اللاشعورية ما هى إلا ذكريات عاطفية ؛ مخزنها هو اللوزة . يرى باحثو العلوم العصبية الآن ـ مثل " دلوكس " وغيره ـ أن " قرن آمون " الذى اعتبر منذ زمن طويل البينة الأساسية لنظام الأوصال ؛ يلعب دورا أكبر فى تسجيل ، وتفسير الأنماط المتصورة عن الاستجابات العاطفية . والدور الأساسى الذى يلعبه " قرن آمون " الاحتفاظ بذاكرة قوية للسياق مما يلعب دورا بالغ الأهمية فى إضفاء المعنى العاطفى . إن " قرن آمون " هو الذى يستطيع أن يميز ـ على سبيل المثال ـ بين معنى وجود حمار وحشى فى حديقة الحيوان ، ووجوده فى حديقة منزلك .

بينما يتذكر " قرن آمون " الحقائق الجافة ، فإن اللوزة هى التى تحتفظ بالإيحاء العاطفى الذى يتفق مع هذه الحقائق . نحن إن حاولنا تخطى سيارة على طريق سريع مزدوج لارتطمنا بالسيارة المقابلة نتيجة لعجزنا عن تخطيها فى الوقت المناسب فإن " قرن آمون " سوف يحتفظ بكل تفاصيل الحادث مثل كل المركبات المتواجدة على الطريق ، والأشخاص الذين كانوا بصحبتنا وشكل السيارة التى ارتطمنا بها ، أما اللوزة فهى التى سوف تثير بداخلنا مشاعر القلق إن أقدمنا ثانية على تخطى سيارة فى مثل هذه الظروف . وقد عبر " دلوكس " عن ذلك بقوله : " إن " قرن آمون " يلعب دورا بالغ الأهمية فى التعرف على وجه ابن عمك ، على سبيل المثال ، أما اللوزة فسوف تضيف أنك لا تُكن له الكثير من الحب " .

إن العقل يستخدم طريقة بسيطة ، ولكن ماكرة لتسجيل الذكريات العاطفية بقوة خاصة ـ وهى أن نفس الكيمياء العصبية التى تنذر كل أجهزة الجسم تجعلها تتأهب لمجابهة طارئ يهدد الحياة من خلال استجابة الهروب ، أو الهجوم ـ هى التى تضفى الحيوية على الذكريات[8] . فى أوقات الضغوط (أو القلق أو حتى فى أوقات النشوة والمتعة) يتم استثارة عصب يتجه من العقل إلى الغدد الأدرينالية فوق الكلى لإفراز هرمونات " الإبنفرين " و " النوريبنفرين " التى تتدفق فى كل أنحاء الجسم لكى تعده لحالة طوارئ . تعمل هذه الهرمونات على تنشيط مستقبلات فى العصب المبهم . بينما يحمل العصب الحائر الرسائل من العقل لضبط القلب ، فإنه أيضاً يحمل الإشارات ثانية إلى العقل بعد أن يتم استثارتها بفعل هرمونى " اللابنفرين " و " النوريبنفرين " . إن اللوزة هى المقر الأساسى الذى تتجه إليه هذه الإشارات فى العقل ؛ فهى تنشط العصبوات فى اللوزة لتنبيه أجزاء أخرى من العقل لتقوية الذاكرة ، وتبنيها لما يجرى .

يبدو أن هذه الإثارة التى تسببها اللوزة هى التى تطبع فى الذاكرة معظم لحظات الإثارة العاطفية بشىء من القوة ، ولعل هذا هو السبب الذى يجعلنا نتذكر المكان

الذى ذهبنا إليه فى الموعد الغرامى الأول أو الشىء الذى كنا نفعله عندما علمنا بانفجار صاروخ الفضاء " تشالنجر " . كلما كانت استثارة اللوزة أكثر قوة كان أثرها أقوى ؛ وذلك لأن التجارب الأكثر إثارة لفزعنا أو بهجتنا فى الحياة تبقى الذكريات الأكثر ثباتا بداخلنا . وهذا يعنى أن العقل يملك فى واقع الأمر نظامين للذاكرة ؛ ذاكرة للأحداث العادية ، وأخرى للأحداث العاطفية . إن امتلاك نظام خاص للذكريات العاطفية قد لعب دورا متميزا فى الارتقاء بالطبع ، فهو ما يجعل الحيوانات تملك ذكريات حية لكل ما يهددها أو يسعدها . ولكن الذكريات العاطفية يمكن أن تكون قائدا مضللا فى الوقت الحاضر .

إنذارات عصبية عتيقة

من بين سلبيات مثل هذه الإنذارات العصبية ؛ تلك الرسالة الطارئة التى تبعثها اللوزة أحيانا ؛ إن لم يكن كثيرا ؛ والتى تكون عتيقة للغاية ، وخاصة فى النسيج الاجتماعى الجديد للعالم الذى أصبحنا نحيا فيه نحن بنى البشر . باعتبارها مخزنا للذاكرة العاطفية ، فإن اللوزة تجرى مسحا للتجارب ، وتقارن ما يجرى الآن بما كان يجرى فى الماضى . وتعتمد فى طريقتها للمقارنة على الجمع ، أى أنه عندما يكون هناك عنصر أساسى مشترك فى الموقف الحالى مشابه للماضى ؛ فإنها يمكن أن تنظر إليه باعتباره " تماثلا أو اتفاقا " وهذا هو سبب خلل هذه الدائرة ؛ حيث إنها تتصرف أو تدعو للتصرف قبل أن تتأكد تمام التأكد . إنها تأمرنا بشكل ملح أن نتصرف فى ظل الموقف الحاضر بطرق مطبوعة منذ فترة طويلة وفق أفكار ومشاعر وردود أفعال تم اكتسابها فى ظل رد فعل لأحداث ربما لا ترتبط بالحدث الراهن إلا فى تشابه طفيف ؛ ولكنه مع ذلك يكفى لإرسال صافرة إنذار إلى اللوزة .

ولعل هذا هو ما جعل ممرضة عسكرية سابقة طالما شهدت وصدمت بنزيف الدماء الناجمة عن الإصابات التى لا تتوقف فى أرض المعركة ؛ تصاب فجأة بنوبة فزع واشمئزاز وذعر - صورة متكررة لما كان يصيبها فى أرض المعركة - بعد مرور سنوات عندما صدمتها رائحة كريهة وهى تفتح خزانة الملابس لتجد أن ابنها الصغير قد ألقى حفاضته كريهة الرائحة بداخلها . إن اللوزة ليست بحاجة إلا لقليل من العناصر المشتركة مع الموقف الذى حدث فى الماضى لكى تصدر صافرة الطوارئ والتأهب . ولكن المشكلة تكمن فى أن هذه الذكريات العاطفية تستثير ردود أفعال قديمة للتعامل مع الموقف الراهن .

إن افتقاد العقل العاطفى للدقة فى مثل هذه المواقف يتضاعف بسبب أثر الذكريات العاطفية القوية التى ترجع إلى السنوات الأولى من حياة الشخص بدءا من العلاقة

بينه وبين القائم على رعايته . يصح هذا بشكل خاص على الأحداث المؤسفة مثل حوادث الضرب والإهمال الواضح . أثناء هذه المرحلة المبكرة من حياة الطفل تكون هناك أجزاء أو هياكل أخرى فى العقل لم تكن قد نمت تماما بعد . وخاصة " قرن آمون " الذى يلعب دورا بالغ الأهمية فى الذكريات الروائية ، والقشرة الجديدة مكمن الأفكار المنطقية العقلانية . أما فيما يخص الذاكرة فإن اللوزة وقرن آمون يعملان يدا بيد لكى يتمكن كل منهما من تخزين واسترجاع معلوماته الخاصة بشكل مستقل . فى الوقت الذى يعمل فيه قرن آمون على استرجاع المعلومات فإن اللوزة تحدد إن كانت هذه المعلومة تحمل أى قيمة عاطفية. ولكن اللوزة التى تنضج بسرعة كبيرة فى عقل الطفل تكون الأقرب كثيرا إلى تمام الاكتمال لدى الطفل عند الولادة .

يشير " دلوكس " إلى دور اللوزة فى الطفولة داعما بذلك ما نظر إليه طويلا باعتباره إحدى دعائم تفكير التحليل النفسى . وهو أن تفاعلات السنوات المبكرة تنشىء مجموعة من الدروس العاطفية القائمة على مستوى الاتفاق والاضطراب فى علاقة الطفل بالقائم على رعايته[٩] . إن هذه الدروس العاطفية تكون بالغة القوة وفى نفس الوقت بالغة الصعوبة فى الاكتشاف فى مرحلة النضج لأنها ـ كما لوحظ ـ تكون مختزنة فى اللوزة باعتبارها صبغة زرقاء خام للحياة العاطفية غير مصاغة فى شكل كلمات . وبما أن هذه الذكريات العاطفية الأولى تستقر فى وقت يكون فيه الطفل غير قادر على التعبير عن تجاربه بالكلمات ، فإنها عندما تستثار فى وقت لاحق فى حياة الشخص لا يجد كلمات يستطيع أن يعبر بها عن تفسيرات للاستجابات التى تعتريه . من بين الأسباب التى يمكن أن تثير حيرتنا أمام ثوراتنا العاطفية هى أنها كثيرا ما ترجع إلى وقت مبكر فى حياتنا حيث تكون قد وقعت بعض الأشياء المحيرة التى لم نكن نملك القدرة على التعبير عنها لفظيا لاستيعابها . لذا ، كثيرا ما تعترينا بعض المشاعر الفوضوية دون أن نملك الكلمات التى يمكن أن تفسر الذكريات التى أدت إلى تشكل هذه الأفكار .

عندما تكون المشاعر سريعة وغير محددة

كانت الساعة قرابة الثالثة صباحا عندما ارتطم شىء ضخم بسقف أحد أركان غرفة نومى ؛ مسقطا كل الأشياء المتراصة حتى السقف فى كل أنحاء الغرفة . فى ثانية وثبت من فراشى وعدوت خارج الغرفة بعد أن تملكنى ذعر من أن السقف كله سوف يهوى فوق رأسى . وبعدما شعرت بأننى فى مأمن ؛ عدت أدراجى ثانية بمنتهى الحرص داخل الغرفة لتبين سبب ما حدث ؛ وعندها اكتشفت أن الصوت الذى تصورت أنه انهيار للسقف كان صوت انهيار رزمة كبيرة من الصناديق كانت

زوجتى قد وضعتها فوق بعضها البعض فى أحد أركان الغرفة فى اليوم السابق أثناء فرزها لمحتويات الخزانة . لم يكن السقف قد هوى ؛ لقد كان السقف سليما وكذلك كنت أنا .

كانت وثبتى من الفراش ـ التى ربما كانت قد أنقذت حياتى فى حال انهيار السقف بالفعل ـ تكشف عن مدى قوة اللوزة فى دفعنا لأداء أفعال معينة فى حالة الطوارئ ـ تلك اللحظات الحيوية التى تسبق قدرة القشرة الجديدة على تسجيل كل ما يجرى بشكل تام . إن هذا الطريق المخصص للطوارئ الذى يبدأ بالعين أو الأذن إلى المهاد ومنه إلى اللوزة هو طريق بالغ الأهمية ، فهو يوفر لنا الوقت فى حالة الطوارئ عندما يكون الشخص بحاجة ماسة إلى استجابة فورية . ولكن الدائرة الممتدة من المهاد إلى اللوزة لا تحمل إلا كمية قليلة من الرسائل الحسية ، حيث تتخذ غالبية الرسائل الأخرى الطريق الأساسى الآخر المؤدى إلى القشرة الجديدة . وهذا يعنى أن ما يسجل فى اللوزة عن طريق هذا الطريق التعبيرى هو ـ على أفضل تقدير ـ مجرد إشارة تقريبية تكفى فقط لتبليغ الإنذار . ويشير " دلوكس " فى هذا الصدد قائلا : " أنت لست بحاجة إلى فهم الشىء تحديدا لكى تدرك أنه خطير "[١٠] .

إن هذا الطريق المباشر يملك مزايا عديدة فيما يخص زمن العقل والذى لا يستغرق إلا جزءاً بسيطاً من الثانية . إن اللوزة لدى الفئران قد لا تستغرق أكثر من اثنى عشر جزءًا من الثانية لكى تقدم على استجابة لتصور ما ؛ فقط اثنى عشر جزءًا من الثانية . أما الطريق من المهاد إلى القشرة الجديدة إلى اللوزة فإنه يستغرق ضعف هذه المدة الزمنية . ونحن بحاجة لإجراء قياسات مماثلة على العقل البشرى ، ولكننى أتوقع أن تصل إلى نفس النتيجة .

من الناحية الارتقائية ؛ فإن قيمة هذا الطريق المختصر لضمان البقاء تحتل مكانة بالغة الأهمية ، لأنها تسمح باتخاذ رد فعل سريع يوفر لنا أعشار ثوان ثمينة فى حفظ الحياة ، وتجنب المخاطر . إن هذه الأعشار من الثانية ربما تكون قد لعبت دورا بالغ الأهمية فى حماية أسلافنا من الثدييات البدائية إلى الحد الذى جعلها تستقر اليوم داخل عقول كل الثدييات بما فى ذلك عقلى وعقلك . وفى الوقت الذى قد لا تلعب فيه هذه الدائرة إلا دورا محدودا نسبيا فى الحياة الذهنية للإنسان يقتصر فقط على أوقات الأزمات العاطفية ، فإن الجزء الأكبر من حياة الطيور والأسماك والعصافير يعتمد على هذه الخاصية بما أن بقاءها يعتمد بشكل دائم على البحث عن فريسة ، أو الهروب من المطاردين . يقول " دلوكس " : " هذا النظام العقلى البدائى لدى الثدييات يمثل النظام العقلى الأساسى عند اللاثدييات ، فهو يعد بمثابة طريقة بالغة السرعة لتحريك المشاعر . ولكنها عملية سريعة وغير دقيقة لأن الخلايا تكون سريعة ولكن غير محددة " .

إن هذا الافتقار إلى الدقة بما أنه يُبقى الكائن فى مأمن ويدفعه للفرار عند أول إشارة خطر أو ظهور عدو ، أو الانقضاض على فريسته ؛ فهو أمر لا بأس به . ولكن فى حياة الإنسان العاطفية فإن هذا الافتقار إلى الدقة يمكن أن تكون له عواقب وخيمة فى العلاقات بما أنه قد يعنى ـ مجازيا ـ أننا يمكن أن نفر بعيدا عن أن ننقض على الشيء الخاطئ أو الشخص الخاطئ . (فكر ـ على سبيل المثال ـ فى المضيفة التى أسقطت صينية عشاء لستة أشخاص عندما وقع بصرها على سيدة ذات خصلة شعر حمراء كبيرة ، تماما مثل السيدة التى هجرها زوجها السابق من أجلها) .

إن مثل هذه الأخطاء غير المبررة تقوم على مشاعر مسبقة عن الفكر . يطلق عليها " دلوكس " اسم " مشاعر ما قبل الإدراك " وهى الاستجابة التى تكون قائمة على أجزاء متناثرة من المعلومات الحسية لا تكون قد اختزنت بشكل كامل ، وتكاملت مع بعضها البعض وصولا إلى مرحلة أو مستوى الإدراك الكامل . إنه أحد الأشكال الأولية فى المعلومات الحسية ، أو هو أشبه بمحاولة لمعرفة مقطوعة موسيقية ما ؛ ولكن بدلا من أن تصدر حكما عاما على القطعة بناء على النغمات الموسيقية الأولى ؛ فإنها تسعى لوضع تصور كامل بناء على تلك النغمات البسيطة . إن اللوزة إن شعرت بأن هناك أى نمط حسى ذى أهمية ما ؛ تجدها تقفز إلى النتيجة وتستثير سلسلة من التفاعلات قبل أن تتوصل إلى دليل دامغ ، أو أى تأكيد بالمرة .

هذا هو ما يفسر سبب افتقادنا لرؤية شافية وحقيقية للعواطف الأكثر تفجرا بداخلنا ، وخاصة تلك التى مازالت تفرض سطوتها القوية علينا . إن اللوزة المخية يمكن أن تفجر حالة من الذعر أو الغضب حتى قبل أن تدرك القشرة المخية ما يجرى ، لأن مثل هذه المشاعر تستثار بشكل مستقل ومسبق على الفكر .

المدير العاطفى

كانت " جيسيكا " ـ ابنة إحدى صديقاتى الكبرى ـ والتى تبلغ من العمر ست سنوات ستقضى أول مبيت لها خارج المنزل لدى إحدى صديقاتها ؛ ولم أتبين يومها من هو الأكثر عصبية منهما ؛ هل كانت الأم أم الابنة ؟ بينما بذلت الأم جهدها لكى تخفى قلقها عن ابنتها ؛ فقد تفجر توترها عند منتصف الليل ؛ فعندما كانت تستعد للنوم فى فراشها إذا بجرس الهاتف يدق . سقطت فرشاة الأسنان من يدها وهرعت نحو الهاتف وقلبها يكاد ينخلع من مكانه ؛ وهى تتصور " جيسيكا " فى كل المواقف الرهيبة والمفجعة .

التقطت الأم السماعة على عجل وهمست قائلة : " جيسيكا ! " وإذا بصوت امرأة مجهولة ترد عليها : " آسفة ، يبدو أننى اتصلت بالرقم الخاطئ ... " .

عندها تمالكت الأم نفسها وبنبرة مهذبة ومتزنة سألت المرأة المتصلة : " ما هو الرقم الذى طلبته ؟ " .

فى الوقت الذى كانت تعمل فيه اللوزة المخية على رسم استجابة قلقة تلقائية كان هناك جزء آخر فى العقل العاطفى بصدد وضع استجابة أكثر صحة ودقة . يبدو أن الصمام المنظم لثورات اللوزة المخية يكمن فى الطرف الآخر من إحدى الدوائر الرئيسية فى القشرة الجديدة ؛ أى فى تلك الفصوص الجبهية خلف جبهة الرأس مباشرة . إن القشرة الجبهية تعمل عندما يقع الشخص تحت وطأة الخوف أو الغضب ؛ ولكنها تشرع فى التصدى أو السيطرة على هذه المشاعر ريثما تتعامل بشكل أكثر فاعلية مع الموقف الذى تواجهه ، أو عندما تجد أن إعادة التقييم تقتضى إصدار استجابة مختلفة تماما وهو ما حدث مع الأم عند ردها على الهاتف . إن هذا الجزء فى القشرة الجديدة هو الذى يقدم استجابة أكثر تحليلا وتناسبا مع أى نزعة عاطفية تلقائية مجريا بذلك تعديلا على اللوزة المخية ، وغيرها من الأجزاء التابعة للأوصال .

عادة ما تعمل الفصوص الجبهية على إدارة تفاعلاتنا ، أو استجابتنا العاطفية منذ البداية . إن الجزء الأكبر من المعلومات الحسية الواردة من المهاد – كما تذكر – لا تذهب إلى اللوزة المخية وإنما إلى القشرة الجديدة ومراكزها المتعددة من أجل استيعاب وتبين معنى ما تم تصوره ؛ وهذا يعنى أن المعلومات واستجابتنا لها تخضع للتنسيق من قبل الفصوص الجبهية التى هى مكمن التخطيط وتنظيم الأفعال نحو هدف معين بما فى ذلك الأهداف العاطفية . فى القشرة الجديدة هناك سلاسل من الدوائر المنتظمة تعمل على تسجيل المعلومات وتحليلها وفهمها ، وتنظيم الاستجابة عن طريق الفصوص الجبهية . إن حدث وصدرت أية استجابة عاطفية فى هذه الأثناء فإن الفصوص الجبهية هى التى تمليها بالتضافر مع اللوزة المخية ، وغيرها من دوائر العقل العاطفى .

إن هذا التطور - الذى يسمح بالتمييز على مستوى الاستجابة العاطفية - هو الإجراء التقليدى المتبع فى غير حالات الطوارئ العاطفية . عندما تستثار مشاعر ما ؛ فى غضون لحظات تتبين الفصوص الجبهية قدر الخطورة مقارنة بالمزايا لمجموعة متنوعة من الاستجابات المحتملة وتتخير أفضلها[11] . أما بالنسبة للحيوان فإنها تتخذ قرارا إما بالإقدام على الهجوم أو الهروب . وبالنسبة لنا نحن بنى البشر ... متى نقدم على الهجوم ومتى نقدم على الهروب وأيضا متى نسترضى ومتى نقنع ونطلب التعاطف ونتصدى ونشعر بالذنب وننوح ونتسم بالشجاعة ونشعر بالازدراء ، هكذا ... من خلال مجموعة كاملة من الاختيارات العاطفية .

واستجابة القشرة الجديدة تكون أكثر بطئا فى زمن العقل من آلية السطو ، لأنها تحتوى على المزيد من الدوائر . كما أنها يمكن أن تكون أكثر حكمة وذكاء نظرا لأن

معظم الأفكار تسبق المشاعر . نحن عندما نسجل فقدا أو خسارة ونصاب بالحزن ؛ أو نشعر بالسعادة إثر تحقيق مكسب أو فوز أو نتأثر بكلمة أو فعل أقدم عليه شخص ما ونشعر على إثره بالغضب أو الحزن ، تكون القشرة الجديدة هى المسئولة عن كل ذلك .

وهو ما ينطبق على اللوزة المخية التى سوف تتسبب فى انهيار الحياة العاطفية إن توقفت الفصوص الجبهية عن أداء عملها . إن افتقاد الفهم لوجود شىء يستوجب حدوث استجابة عاطفية ؛ يؤدى إلى عدم اتخاذ استجابة . وهذا الدور الذى تؤديه الفصوص الجبهية فى المشاعر هو ما التفت إليه علماء الأعصاب منذ ظهور العلاج الجراحى المؤسف المرير للأمراض العقلية والذى كان يعتمد على استئصال الفصوص الجبهية (برعونة أحيانا) من خلال قطع الفصوص الجبهية أو قطع الروابط بين القشرة الجبهية والعقل السفلى . وفى الوقت الذى سبق ظهور عقاقير فعالة لعلاج الأمراض العقلية ؛ لاقى استئصال الفصوص احتفاء كبيرا فى الأوساط الطبية المهتمة بعلاج الأمراض العاطفية الخطيرة مما كان يقطع الصلة بين الفصوص الجبهية وباقى العقل ومن ثم " التخفيف " من آلام المريض . ولكن الثمن كان مع الأسف ؛ هو أن معظم المرضى كانوا يفقدون حياتهم العاطفية إلى الأبد أيضا من خلال القضاء على الدائرة الأساسية فى العقل .

إن السطو العاطفى يعتمد على ديناميكيتين أساسيتين هما استثارة اللوزة المخية ، والإخفاق فى تنشيط العمليات الخاصة بالقشرة الجديدة مما يتسبب عادة فى وقوع خلل عاطفى أو فى توظيف أجزاء القشرة الجديدة بما يتفق مع الضرورة العاطفية[12] . فى هذه الأوقات يكون العقل المنطقى قد خضع لاكتساح العواطف . من بين الطرق التى تسمح للقشرة الجبهية بأداء دورها كمدير فعال للعواطف - أى الموازنة بين الاستجابات قبل الإقدام على التصرف - تجاهل إشارات الاستثارة نحو التحرك الصادر من اللوزة المخية ، وغيرها من مراكز الأوصال ، أى ما يشبه تصدى الأب لرعونة الابن ومطالبته بالتحلى بالصبر ريثما يتبين التصرف الأمثل[13] .

يكمن مفتاح إيقاف المشاعر المحزنة فى الفصوص الجبهية اليسرى . تناول علماء الطب العصبى النفسانى دراسة الحالات المزاجية لدى المرضى من أصحاب الإصابة فى أجزاء من الفصوص الجبهية ، وتوصلوا من خلال هذه الدراسة إلى أن من بين مهام الفصوص الجبهية اليسرى العمل كمنظم حرارة أو مقياس عصبى يضبط كل المشاعر غير المرغوبة . إن الفصوص الجبهية اليمنى هى موضع المشاعر السلبية مثل الخوف والعدوانية ، بينما الفصوص اليسرى هى التى تراقب وتضبط هذه المشاعر الخام من خلال العمل على تثبيط الفصوص اليمنى على الأرجح[14] . فى دراسة أجريت على مرضى الجلطات ممن أصيبوا فى الشق الأيسر من القشرة المخية ؛ وجد أنهم أصبحوا عرضة لمخاوف ومقلقات مرعبة ، أما مرضى الشق الأيمن أو الفصوص اليمنى فقد

أصبحوا فى حالة " تفاؤل غير مبرر " ؛ حيث كانوا يمزحون أثناء الاختبارات العصبية التى خضعوا لها غير آبهين بنتائج فحوصاتهم[١٥] . ثم ظهرت من بين الحالات حالة الزوج السعيد الذى خضع لعملية استئصال جزئى لفصه الأيمن أثناء جراحة تقويم للمخ ، وأخبرت زوجته الأطباء أن زوجها قد تغير تغيرا جوهريا بعد الجراحة وأصبح سهل المراس ، وأضافت فى سعادة أنه أصبح أكثر رومانسية عن ذى قبل[١٦] .

إن الفص الجبهى الأيسر ـ باختصار ـ هو جزء من الدائرة العصبية ، ويعمل كمفتاح إيقاف أو تثبيط لكل المشاعر السلبية فيما عدا المشاعر السلبية الطاغية . إن كانت اللوزة المخية هى التى تلعب دور الاستثارة فى حالات الطوارئ ، فإن الفص الأيسر هو المسئول عن التصدى للمشاعر القلقة ، بمعنى أن اللوزة المخية تستثير المشاعر فيتصدى لها الفص الأيسر . إن هذه الروابط الجبهية الخاصة بالأوصال تلعب دورا بالغ الأهمية فى الحياة العقلية ، وقد يذهب إلى ما هو أبعد كثيرا من مجرد ضبط العواطف ؛ علاوة على أن هذه الروابط تعتبر أساسية لتوجيهنا نحو اتخاذ القرارات الأكثر أهمية لنا فى الحياة .

التنسيق بين المشاعر والفكر

إن الروابط بين اللوزة المخية (ونظم الأوصال التابعة لها) والقشرة الجديدة هو محور المعارك ، أو معاهدات التعاون بين القلب والعقل أو المشاعر والفكر . إن هذه الدائرة هى التى تفسر سبب أهمية الدور الذى تلعبه المشاعر فى التفكير الفعال سواء فى اتخاذ القرارات الحكيمة ، أو مجرد السماح لنا بالتفكير بشكل أكثر وضوحا .

إن استبعاد قوة المشاعر سوف يحدث اضطرابا فى التفكير نفسه . يستخدم علماء الأعصاب مصطلح " الذاكرة العاملة " للتعبير عن قدرة الانتباه التى يحمّلها العقل إنجاز مهمة ما ، أو حل مشكلة ما ؛ سواء كانت هذه المهمة هى انتقاء المقتضيات الأساسية للمنزل المناسب ، أو وضع أولويات أو عناصر حل مسألة فى اختبار معين . إن القشرة الجبهية هى الجزء المسئول فى العقل عن الذاكرة العاملة[١٧] . ولكن الدوائر النابعة من الأوصال إلى الفصوص الجبهية تعنى أن الإشارات الخاصة بالمشاعر القوية مثل القلق والغضب ومثل هذه المشاعر يمكن أن تخلق حالة ثبات أو جمود عصبى يهدد قدرة الفصوص الجبهية على مواصلة أعمال الذاكرة ، وهو ما يبرر سر شعورنا بافتقاد القدرة على التفكير السليم ، أو العجز عن التفكير المنطقى عند السقوط فريسة للغضب ، وهى أيضا السبب فى أن الإحباط العاطفى المتواصل قد يخلق لدى الطفل عجزا فى قدراته الذهنية مما يهدد قدرته على التعلم .

إن مثل هذه الأوجه من القصور لا تظهر فى نتائج اختبارات حاصل الذكاء إن كانت أقل وطأة ، بالرغم من أنها سوف تظهر من خلال القياسات العصبية النفسية الأكثر دقة ، وكذلك من خلال ازدياد معدل العصبية والاضطراب لدى الطفل . فى دراسة أجريت على أطفال المدارس الابتدائية من الذكور وجد أنه بالرغم من أنهم كانوا يملكون معدلات حاصل ذكاء تفوق المستوى المتوسط ؛ إلا أنهم لم يحققوا سوى مستوى علمى متواضع فى المدارس ؛ وهكذا توصلت الاختبارات العصبية النفسية إلى أن هناك خللا ما فى وظائف القشرة الجبهية[١٨] . وقد وجد أن هؤلاء الأطفال يعانون من حالة اضطراب ورعونة فى التصرف وعدم اتساق مما يوحى بوجود خلل ما فى سيطرة الفصوص الجبهية على وظائف الأوصال . وبالرغم من إمكانات هؤلاء الطلبة الذهنية ، فإنهم معرضون بدرجة أكبر لمشاكل مثل الفشل الأكاديمى وإدمان الخمور والإقدام على الجريمة ـ ليس بسبب عجز فى القدرات الذهنية ، وإنما بسبب فقد السيطرة على الحياة العاطفية . إن العقل العاطفى ـ المنفصل تماما عن تلك الأجزاء العقلية أو المخية التى تخضع للقياس من خلال اختبارات حاصل الذكاء ـ هو الذى يتحكم فى الغضب والتعاطف ومثل هذه المشاعر . وهذه الدوائر العاطفية تصمم وتنحت بفعل التجارب التى يمر بها الشخص فى مرحلة الطفولة ، ونحن نترك هذه التجارب رهينة المصادفة البحتة ، ونعرض بذلك الشخص للخطر .

فكر أيضا فى الدور الذى تلعبه العواطف فى اتخاذ القرارات الأكثر " عقلانية " . من خلال العمل فى دراسة التأثيرات الأكثر عمقا لفهم الحياة العقلية أقدم الدكتور " أنطونيو دماسيو " أحد علماء الأعصاب فى جامعة طب إيووا ؛ على إجراء دراسات دقيقة لمواطن القصور لدى المرضى المصابين بخلل فى دائرة اللوزة الجبهية[١٩] . برغم تأكده من إصابة هؤلاء المرضى بقصور شديد من حيث قدرتهم على اتخاذ القرار ، فإنهم لم يسجلوا أى تراجع يذكر على مستوى اختبارات حاصل الذكاء أو اختبارات القدرات الإدراكية . وبالرغم من تمتعهم بالذكاء اللازم فقد كانوا يقدمون على اختيارات شديدة الخطأ على صعيد العمل والحياة الشخصية بل وقد يتعثرون بدرجة لا تصدق عند الإقدام على اتخاذ قرارات بسيطة للغاية مثل تحديد المواعيد .

يرى الدكتور " دماسيو " أن سبب سوء اتخاذ القرارات يرجع إلى فقدهم القدرة على التواصل مع معرفتهم أو مكتسباتهم العاطفية . إن دائرة اللوزة الجبهية تعتبر بمثابة بوابة بالغة الأهمية لمخزن ما يحبه الشخص وما يكرهه من خلال مكتسباته على مدار الحياة ـ باعتبار هذه الدائرة هى نقطة الالتقاء بين الفكر والعواطف . وهذا يعنى أنك إن استأصلت هذا الجزء من الذاكرة العاطفية للوزة المخية ؛ فإن القشرة الجديدة سوف تعجز عن التوصل إلى الاستجابات العاطفية التى كانت مقترنة بهذه الأشياء فى الماضى ، ومن ثم يكتسب كل شيء اللون الرمادى المحايد . إن أى منبه ـ

سواء كان مرتبطا بحيوان محبب أو شخص كريه ـ لن يستثير الرغبة أو العداء ؛ لقد نسى هؤلاء المرضى ـ إثر هذا الانقطاع ـ كل الدروس العاطفية ؛ لأنهم لم يعودوا يملكون القدرة على التوصل إلى مخزونه العاطفى فى اللوزة المخية .

وقد قادت مثل هذه النتائج والأدلة الدكتور " دماسيو " إلى اكتشاف أن المشاعر تلعب دورا لا غنى عنه فى اتخاذ القرارات العقلانية أو المنطقية . إن المشاعر تقودنا فى الاتجاه الصحيح حيث يبدو المنطقَ الجاف عندها فى أوج قوته . فى الوقت الذى كثيرا ما يفاجئنا فيه العالم بمجموعة واسعة التنوع من الخيارات (ما هو أفضل توظيف لمدخرات التقاعد ؟ من هو الشخص الذى يجب أن تتزوجه) فإن التعلم أو المكتسب العاطفى من الحياة (مثل ذاكرة الاستثمارات الفاشلة أو الانفصال المروع) سوف يرسل إشارات لتوجيه القرار من خلال حذف بعض الخيارات ، وتسليط الضوء على البعض الآخر . بهذه الطريقة ؛ يدعى الدكتور " دماسيو " أن العقل العاطفى مشارك فى الحكم بنفس القدر الذى يشارك فيه العقل المفكر .

وهذا يعنى بالتالى أن المشاعر تلعب دورا بالغ الأهمية فى التفكير العقلانى . فى ظل هذه العلاقة الثنائية بين الفكر والعاطفة ؛ تقودنا القدرات العاطفية فى اتخاذ القرارات التى تفرضها اللحظة بالتضافر مع التفكير المنطقى العقلانى مما يجعلنا نقدم ، أو نحجم عن الفكرة ذاتها . وبنفس الطريقة يلعب العقل المفكر دورا تنفيذيا فى عواطفنا ـ باستثناء تلك اللحظات التى تتفجر فيها العواطف خارج نطاق السيطرة ، ويتعثر فيها العقل العاطفى.

إذن نحن نملك عقلين ونوعين من الذكاء : ذكاء عقلانى وذكاء عاطفى . ويتوقف نجاحنا فى الحياة على هذين النوعين . وليس حاصل الذكاء وحده هو الذى يعنينا وإنما أيضا الذكاء العاطفى . إن القدرات الذهنية لا يمكن أن تصل إلى أعلى مستوى من الأداء والكفاءة بدون ذكاء عاطفى . إن هذا التكامل بين نظام الأوصال والقشرة الجديدة ـ اللوزة المخية والفصوص الجبهية ـ يعنى أن كلا منهما يلعب دورا شديد الأهمية ولا غنى عنه فى الحياة العقلية . عندما تتفاعل هذه الأنماط جيدا ينمو الذكاء العاطفى وكذلك القدرات الذهنية .

وهذا من شأنه أن يقلب المفهوم القديم لتناقض العقل أو المنطق مع المشاعر رأسا على عقب . نحن لا نريد أن نتخلص من المشاعر ونرفع قدر المنطق وحده كما قال إراسموس ، وإنما نريد بدلا من ذلك أن نتوصل إلى توازن فعّال بين الاثنين . كان المعيار القديم يمجد العقل الحر المجرد من كل العواطف . أما المعيار الجديد فهو يحثنا على ضرورة التنسيق بين القلب والعقل . ولكى نحسن هذه الموازنة وننشطها فى حياتنا ، يجب أن نتوصل أولاً إلى فهم أكثر تحديدا ودقة لمعنى استغلال ، أو توظيف الذكاء العاطفى .

الجزء الثانى

طبيعة الذكاء العاطفى

٣

عندما يقدم الذكى على حماقة

مازال السبب الذى دفع أحد الطلبة البارزين إلى طعن " ديفيد بلوجروتو " - أحد مدرسي الفيزياء فى المدرسة الثانوية - بسكين رهن الجدل . ولكن إليك الحقائق التى عُرفت عن الحادث :

كان " جيسون اتش " ؛ طالبا متميزا دائم التفوق فى مدرسة كورال سبرينجز بولاية فلوريدا ، وكان يعد نفسه للالتحاق بكلية الطب ، ليس مجرد أى كلية لتدريس الطب ، وإنما كان يحلم بالالتحاق بكلية طب هارفرد . ولكن " بلوجروتو " منحه درجة ٨٠ فى اختبار الفيزياء . بعد أن تأكد الطالب أن هذه الدرجة التى تساوى بالكاد تقدير جيد مرتفع لن تمكنه من تحقيق حلم حياته استل " جيسون " سكينا وذهب إلى المدرسة وفي مواجهة مع مدرس الفيزياء فى المعمل طعنه فى عموده الفقرى قبل أن تتطور المناقشة إلى شجار .

وبعد بحث وتقص للحقائق ؛ قرر القاضى أن " جيسون " برىء ، وأنه أصيب بنوبة جنون مؤقتة أثناء الحادث - وهذا بعد أن قررت لجنة من علماء النفس وقياس القدرات الذهنية أنه كان فى حالة لاوعى أثناء المناقشة . زعم " جيسون " أنه كان يخطط للانتحار بسبب نتيجة الاختبار ، وبأنه توجه إلى " بلوجروتو " ليخبره بأنه سوف يقتل نفسه بسبب الدرجة التى منحه إياها . ولكن " بلوجروتو " روى قصة مختلفة تماما وقال : " أعتقد أنه كان عاقدا العزم على قتلى بالسكين ؛ لأنه كان قد فقد عقله بسبب الدرجة التى منحته إياها " .

بعد نقله إلى مدرسة خاصة ؛ تخرج " جيسون " بعد عامين كأول دفعته . كان يمكن أن يكتفى بالحصول على درجة جيد جدا لكى يلتحق بالكلية ولكن " جيسون " كان قد التحق بفصول إضافية متقدمة لكى يرفع حصيلة درجاته إلى ما يفوق درجة الامتياز . حتى بالرغم من حصول " جيسون " على أعلى درجات الشرف فقد شك

مدرسه القديم لمادة الفيزياء " ديفيد بلوجروتو " من أن " جيسون " لم يعتذر إليه أبدا أو حتى يتحمل مسئولية الهجوم الذى أقدم عليه[1] .

والسؤال هو : كيف يمكن لشخص فى مثل هذا الذكاء الواضح أن يقدم على فعل غير عقلانى ـ فعل أحمق إلى هذا الحد ؟ والإجابة هى أن التفوق الأكاديمى ليس له أية علاقة بالحياة العاطفية . إن الأشخاص الأكثر ذكاء يمكن أن يتصفوا فى نفس الوقت بالإخفاق العاطفى والرعونة وعدم ضبط التصرفات التلقائية . إن الشخص الذى يتمتع بحاصل ذكاء مرتفع يمكن أن يكون عاجزا عن إدارة ، أو قيادة حياته الخاصة .

من بين الأسرار المعروفة التى كشف عنها علماء النفس عجز الدرجات وحاصل الذكاء أو نتائج اختبار قياس القدرات العقلية ـ برغم شهرتها الشديدة ـ عن التنبؤ بالأشخاص الأكثر نجاحا فى الحياة . ولكن حتى لا نفقد الثقة فى مثل هذه الأشياء ، يمكن القول إن هناك علاقة تربط بين حاصل الذكاء ومستوى الأداء فى الحياة أو ظروف الحياة بالنسبة لعدد كبير من الأشخاص إن نظرنا بشكل عام ؛ وذلك أن الكثير ممن يتمتعون بحاصل ذكاء منخفض ينتهى بهم المآل إلى شغل وظائف متواضعة ، بينما يصل أصحاب حاصل الذكاء المرتفع إلى مناصب جيدة ذات عائد مرتفع ؛ ولكن هذا لا يصلح كقاعدة عامة .

هناك استثناءات كثيرة لهذه القاعدة والتى تنص على أن حاصل الذكاء يمكن أن يحدد مقدار النجاح الذى سوف يحرزه الشخص ؛ بل إن هناك من الاستثناءات ما يكفى لكى يكون قاعدة . إن حاصل الذكاء ـ فى أفضل افتراض ـ يسهم فى تحديد نسبة ٢٠ بالمائة من العوامل التى تحدد مستوى النجاح فى الحياة مما يترك ٨٠ بالمائة لعوامل أخرى[2] . وقد علّق أحد المراقبين على ذلك بقوله : " إن الغالبية العظمى للمكانة التى سوف يصل إليها الفرد فى مجتمعه سوف تتحدد بفعل عوامل أخرى غير حاصل الذكاء تتراوح ما بين المستوى الاجتماعى الذى ينتمى إليه والحظ . "

حتى " ريتشارد هرنشتين " و " تشارلز موراى " الذى يولى كتابهما The Bell Curve أهمية كبيرة لحاصل الذكاء يقران بذلك ؛ وقد عبرا عن ذلك بقولهما : " ربما يجدر بطالب العلم الذى حصل على نتيجة جيد جداً أو أكثر فى اختبار الرياضيات ألا يقصر أحلامه على أن يكون عالم رياضيات لأنه بدلا من ذلك يمكن أن يدير عمله الخاص ، أو يصبح عضو مجلس شيوخ ، أو يكسب مليون دولار ؛ لذا عليه ألا يتخلى عن حلمه ... إن الصلة التى تربط بين نتائج الاختبار وهذه الإنجازات تتحدد بإجمالى العوامل الأخرى التى يحملها بداخله "[3] .

وإننى أركز جل اهتمامى على مجموعة أساسية من بين " العوامل الأخرى " المشار إليها ، وهى الذكاء العاطفى ، ويمكن تعريفه على أنه مجموعة من القدرات مثل القدرة على تحفيز الذات والمثابرة والمواصلة فى وجه الإحباط ، والسيطرة على ردود الأفعال التلقائية والاتزان والتحكم فى الحالة المزاجية والتصدى لكل الضغوط

التى يمكن أن تسلب الشخص قدرته على التفكير والتعاطف والتمسك بالأمل . بخلاف حاصل الذكاء ؛ وبعد ما يقرب من مائة عام من البحث على مئات الآلاف من الأشخاص ، يبقى الذكاء العاطفى مفهوما جديدا ، ولا أحد يستطيع أن يحدد حتى الآن مقدار الاختلاف وحجمه بين شخص وآخر على مدار الحياة . ولكن البيانات المتوافرة تؤكد الكثير ، وتشير إلى مدى قوة الذكاء العاطفى التى قد تتفوق أحيانا على حاصل الذكاء . وفى الوقت الذى يرى فيه كثير من العلماء أن حاصل الذكاء لا يمكن أن يتغير كثيرا بفعل التجربة أو التعليم ؛ فسوف أثبت فى الجزء الخامس من هذا الكتاب أن هناك الكثير من الكفاءات العاطفية بالغة الأهمية التى يمكن أن تكتسب وتحسن لدى الأطفال ، إن حرصنا على تلقينهم إياها بشكل سليم .

الذكاء العاطفى والمصير

أذكر زميلاً لى فى كلية أمهرست كان قد حصل على نتيجة رائعة وهى ٨٠٠ درجة فى اختبار قبول الجامعة ، وغيرها من الاختبارات الأخرى قبل الالتحاق بالكلية . وبالرغم من قدراته الذهنية الرائعة ؛ كان يقضى معظم وقته فى التسكع والسهر والغياب عن المحاضرات والنوم حتى وقت الظهيرة . لذا استغرق ما يقرب من عشر سنوات كاملة إلى أن حصل على شهادة التخرج .

إن حاصل الذكاء لا يسهم إلا بنسبة قليلة كمؤشر لمقدار ما سوف يحرزه الشخص من نجاح فى المستقبل ، أى أنه يلعب دورا ضئيلا فى تحديد مصير الشخص ، كما أنه لا يمنحه إلا القليل من الوعود والمستوى الدراسى والفرص . عندما تم تتبع خمسة وتسعين طالبا من طلاب جامعة هارفرد فى حقبة الأربعينات ١٩٤٠ - فى وقت كان أصحاب حاصل الذكاء المرتفع يلتحقون بجامعات إيفى على نحو يفوق ما يحدث الآن - وحتى منتصف العمر ؛ لم ينجح الرجال من أصحاب النتائج الأكثر ارتفاعا فى حاصل الذكاء فى تحقيق نجاح بارز مقارنة بزملائهم من أصحاب النتائج المتوسطة من حيث الدخل المادى والإنتاجية أو الكفاءة فى العمل أو المكانة فى مجال العمل . فضلا عن أنهم لم يحققوا أعلى قدر من السعادة أو النجاح مع الأصدقاء أو الأسرة أو فى العلاقات العاطفية[١] .

وفى دراسة تتبعية مماثلة أجريت على ٤٥٠ من الأطفال الذكور ؛ كان معظمهم من أبناء المهاجرين ، وثلثهم من أسر ذات مستوى راق نشأوا فى سومرفيل فى ولاية ماشوستس التى كانت تبعد وقتها مسافة قليلة من مقر جامعة هارفرد . حصل ثلثهم على حاصل ذكاء يقل عن ٩٠ . ولكن مجدداً لم يكن لحاصل الذكاء علاقة وثيقة بكفاءة كل منهم فى مجال عمله أو باقى مناحى حياته ؛ حيث بقى ٧ بالمائة - على

سبيل المثال - من الرجال الذين حصلوا على حاصل ذكاء أقل من ٨٠ درجة بلا عمل لعشر سنوات أو أكثر ؛ ولكن هذا أيضا انطبق على حد سواء على ٧ بالمائة من الرجال ممن حصلوا على حاصل ذكاء يفوق المائة . كانت هناك صلة عامة (كما هي الحال دائما) ، يجدر الإشارة إليها ، بين حاصل الذكاء والمستوى الاجتماعي الاقتصادي مع بلوغ السابعة والأربعين . ولكن القدرات التي اكتسبها الشخص في سن الطفولة ؛ مثل القدرة على التعامل مع الإحباط ؛ والسيطرة على المشاعر ، والتكيف والتوافق مع الغير ، هي التي شكلت الفارق الأكبر[٥] .

يجب أن نلقي الضوء أيضا في هذا الصدد على البيانات الواردة من دراسة مستمرة أجريت على واحد وثمانين طالبا ممن تخرجوا في مدرسة إيلينوى الثانوية عام ١٩٨١ . كان جميعهم بالطبع قد حصلوا على أعلى الدرجات في مدارسهم ، ولكن بالرغم من مواصلتهم تحقيق مستوى جيد في الدراسة في الجامعة ، والحصول على درجات ممتازة في كلياتهم ، فإنهم لم يحققوا سوى مستوى متوسط من النجاح مع بلوغ العشرين . وبعد مرور عشر سنوات من التخرج ؛ نجح واحد من بين أربعة من هؤلاء الطلبة فقط في تحقيق مستوى بارز من النجاح في مهنته مقارنة بباقي أبناء المهنة ، بينما كان مستوى البقية الباقية من الطلبة في نطاق المتوسط .

وقد عبرت " كارين أرنولد " - أستاذة مادة التعليم في جامعة بوسطن ؛ وأحد الباحثين المتتبعين للطلبة المتفوقين عن ذلك بقولها : " أعتقد أننا كنا قد اكتشفنا الأشخاص المناسبين الذين يعرفون كيفية تحقيق الإنجاز . ولكن هؤلاء الطلبة المتفوقين يبذلون جهدهم مثلما نفعل جميعا . إن إطلاق كلمة متفوق على شخص ما تعني أن هذا الشخص يبلي بلاء حسنا استنادا إلى درجاته ليس إلا . ولكن هذا لا يكشف بحال عن قدرته على التعامل مع معطيات الحياة "[٦] .

وهذا هو لب المشكلة . إن الذكاء الأكاديمي لا يمدك بأية تهيئة لمجابهة المشاكل ، أو الفرص التي تفرضها عليك الحياة . وبالرغم من أن ارتفاع حاصل الذكاء لا يعد ضمانا للازدهار والمكانة أو السعادة في الحياة ؛ فإن مدارسنا وثقافتنا مازالت تركز على القدرات الأكاديمية مع تجاهل الذكاء العاطفي ؛ والذى هو مجموعة من السمات الشخصية - كما يطلق عليها البعض - تلعب هي الأخرى دورا بالغ الأهمية في تقرير المصير الشخصي . إن الذكاء العاطفي يعتبر هو الآخر - شأنه شأن الرياضيات والقراءة - أحد المجالات التي تتطلب مهارة في التناول ، والتي تحتاج إلى مجموعة فريدة من الكفاءات . كما أن كفاءة الشخص في هذا الصدد تعتبر عنصرا بالغ الأهمية لفهم سبب تفوق الشخص في الحياة في الوقت الذى قد يخفق فيه شخص آخر يملك نفس القدرات الذهنية . إن الإمكانات العاطفية هي قدرة سامية تحدد مقدار ما سوف نحققه من نجاح من خلال توظيف مهاراتنا بما في ذلك القدرات الذهنية البحتة .

بالطبع ؛ هناك العديد من الطرق المؤدية للنجاح فى الحياة ، والكثير من المجالات التى تنظر بعين التقدير إلى إمكانات أخرى . ولعل المهارات الفنية تعد إحدى هذه الإمكانات بالقطع فى ظل مجتمعنا القائم على المعرفة . هناك مزحة أطفال تقول : " ما الذى تطلقه على الأحمق بعد خمسة عشر عاما من الآن ؟ " والإجابة هى : " الرئيس ". والإجابة تعبر عن أنه حتى بالنسبة للحمقى فإن الذكاء العاطفى يعتبر بمثابة ميزة إضافية فى مجال العمل كما سوف نرى فى الجزء الثالث من الكتاب . وتشير معظم الأدلة إلى أن الشخص الذى يتمتع بالمهارة العاطفية ـ الذى يعرف ويدير مشاعره بشكل جيد ؛ والذى يقرأ ويتعامل بكفاءة مع مشاعر الغير ـ يكون قد اكتسب ميزة فى أى مجال من مجالات الحياة سواء على مستوى العلاقات العاطفية الاجتماعية ، أو من خلال انتقاء القواعد غير المعلنة التى تضمن النجاح فى إطار الحياة السياسية . إن الشخص الذى يملك مهارات عاطفية متطورة يكون فضلا عن ذلك أكثر سعادة ورضا وكفاءة فى حياته ؛ لأنه يجيد عادات عقلية تضمن له مستوى مرتفعًا من الكفاءة ، أما الشخص الذى يفتقد الكفاءة فى السيطرة على مشاعره وحياته العاطفية فيجد نفسه منخرطا فى صراعات داخلية تهدد قدرته على التركيز فى العمل والتفكير بوضوح .

نوع مختلف من الذكاء

بالنسبة لأى عين غير خبيرة ؛ قد تبدو " جودى " ذات الأربعة أعوام منعزلة بعض الشىء مقارنة بزملائها الأكثر انفتاحا ، حيث إنها تمتنع عن المشاركة فى الأنشطة ، وتؤثر البقاء فى ركن منعزل بدلا من الانخراط فى اللعب . ولكن " جودى " فى واقع الأمر كانت تراقب بحرص الحياة الاجتماعية داخل فصلها ، بل ربما كانت الأكثر ذكاء بين زملائها من حيث قدرتها على مراقبة مشاعر الآخرين .

لم تتضح هذه القدرات التى تتمتع بها " جودى " إلا عندما جمعت المعلمة التلاميذ من أجل ممارسة لعبة يطلق عليها اسم " لعبة الفصل " . حيث تعد " جودى " منزل الدمية وكأنه فصلها الدراسى ، ثم تلصق نماذج تحمل صورًا مصغرة لمدرسين والطلبة كأحد أشكال اختبارات التصور الاجتماعى . عندما طلبت المدرسة من " جودى " أن تضع كل فتاة وكل فتى فى الركن الذى يؤثر البقاء فيه داخل الفصل الدراسى ـ ركن الفنون وركن المكعبات وهكذا ـ نجحت " جودى " فى إنجاز المهمة بمنتهى الدقة . وعندما طلب منها أن تضع كل فتى وفتاة مع الأطفال الذين يفضلون اللعب معهم ؛ أثبتت " جودى " أنها تملك القدرة على مواءمة الأصدقاء ، أو توفيق الأصدقاء مع بعضهم البعض وذلك بالنسبة لكل الفصل .

تكشف دقة " جودى " أنها تملك خريطة اجتماعية مثالية للفصل ؛ وأنها تملك مستوى من التصور يعد استثنائيا بالنسبة لفتاة فى الرابعة من عمرها . هذه هى المهارات التى سوف تسمح لـ " جودى " فى مرحلة قادمة من الحياة أن تزدهر كنجمة فى أى مجال من المجالات التى تكتسب فيها المهارات الشخصية أهمية ؛ بدءا من مجال المبيعات والإدارة وحتى المجال الدبلوماسى .

يرجع اكتشاف عبقرية " جودى " الاجتماعية ـ ناهيك عن اكتشافها فى هذا الوقت المبكر ـ إلى أنها كانت تدرس فى مرحلة الحضانة فى مدرسة إيليوت ـ بيرسون داخل حرم جامعة توفتس ؛ حيث كانت المدرسة تطبق منهجا دراسيا يعمل بشكل مقصود على غرس مجموعة متنوعة من المهارات الذهنية داخل الأطفال ، والعمل على تنمية ذكائهم . والمسئولون عن هذا المشروع يرون أن مجموعة القدرات التى يجب أن يقتنيها الشخص يجب أن تفوق مستوى القدرات ، أو المهارات الأساسية الثلاث المقتصرة على القراءة والتعامل مع الكلمات والأرقام والتى تركز عليها المدارس التقليدية . إن مثل هذه الدراسة تؤكد أن قدرات كتلك التى تملكها " جودى " على مستوى الذكاء الاجتماعى هى مواهب يمكن أن يعمل التعليم على تنميتها بدلا من تجاهلها أو حتى قمعها . بتشجيع الأطفال على تنمية مجموعة كاملة من القدرات تمكنهم من إحراز النجاح ، أو حتى مجرد الشعور بالسعادة والرضا بشأن ما يقومون به ، تتحول المدرسة إلى صرح لتعليم المهارات الحياتية .

يعتبر " هوارد جاردنر " الرائد الذى يقف وراء مشروع " بروجيكت سبكتروم " ، وهو أحد علماء النفس فى كلية هارفرد للتعليم[٧] . يقول جاردنر : " لقد حان وقت توسيع نطاق مفهومنا للمواهب . إن الإسهام الوحيد الأكثر أهمية الذى يمكن أن يقوم به التعليم فى تطوير الطفل هو مساعدته على التحرك قدما نحو المجال الذى تؤهله له مواهبه ، والذى سيشعر فيه بالرضا والتفوق . لقد فقدنا تماما رؤيتنا لذلك ، وعمدنا بدلا من ذلك إلى إخضاع الجميع لدراسة إن أحرزت فيها نجاحا سوف يكون أفضل ما تؤهلك له هو أن تصبح أستاذا جامعيا ، بل وصرنا نقيم كل شخص نقابله فى حياتنا وفق هذا المقياس الضيق للنجاح . يجب أن نقلص من الوقت الذى نقضيه فى تقييم الأطفال ، ونقضى المزيد من الوقت فى مساعدتهم على التعرف على مهاراتهم الطبيعية والعمل على توثيقها . هناك مئات من الطرق لإحراز النجاح والعديد من القدرات المختلفة التى سوف تساعدك على تحقيقه "[٨] .

إن كان هناك شخص يدرك تمام الإدراك حدود الطرق القديمة فى التفكير فى الذكاء فهو " جاردنر " . إنه يشير إلى أن العصر الذهبى لاختبارات حاصل الذكاء قد بدأ أثناء الحرب العالمية الأولى عندما تم انتقاء مليونى أمريكى من وسط أول دفعة لاختبارات حاصل الذكاء التى كان قد طورها " لويس ترومان " أحد علماء النفس فى جامعة ستانفورد . وقد قاد هذا إلى عقود مما أطلق عليه " جاردنر " طريقة فكر

حاصل الذكاء " ، بمعنى أن الشخص إما أن يكون ذكيا أو غبيا ، كما أن هذه الاختبارات هى التى يمكن أن ترشدك إلى معرفة ما إذا كنت من المنتمين إلى فئة الأذكياء أم لا . إن اختبارات القبول فى الجامعة تقوم على تقييم نوع واحد من القدرات ، والإمكانات التى تحدد مستقبلك . إن هذه الطريقة فى التفكير تشل المجتمع .

وقد فند " جاردنر " فى كتابه القيم "Frames of Mind" حاصل الذكاء ، وذكر أيضاً أن النجاح لا يقتصر على نوع واحد فقط من الذكاء وإنما على مجموعة واسعة النطاق من أنواع الذكاء ؛ إلى جانب سبعة متغيرات أساسية . وقد شملت قائمته المقياسين الأكاديميين المتعارف عليهما ، وهما مقياس القدرات اللفظية والرياضية المنطقية ؛ ولكنها ضمت أيضا القدرات الفراغية التى يجب أن تتوافر على سبيل المثال لدى أى فنان أو مهندس معمارى متميز ، والعبقرية الحركية التى تمثلت فى مرونة " مارثا جراهام " و " ماجيك جونسون " البدنية ، وتألقهما الإبداعى ، والمواهب الفنية لـ " موزارت " . واستكمالا للقائمة يعرض " جاردنر " وجهين يطلق عليهما " أنواع الذكاء الشخصى " وهى تلك المهارات التى تسمح للشخص بالتفاعل مع الآخرين كتلك المهارة التى يملكها محلل نفسى عظيم مثل " كارل روجرز " أو قائد عالمى متميز مثل " مارتن لوثر كينج " ، والقدرات الطبيعية الداخلية التى يمكن أن تتجلى ـ فى المقابل ـ فى اكتشافات " فرويد " العبقرية ، أو بشكل أقل تكلفا فى هذا الشعور بالرضا الداخلى الذى ينبع من قدرة الشخص على تكييف حياته مع مشاعره الحقيقية .

إن الكلمة التى تناسب هذه الرؤية للذكاء هى كلمة التعددية . وقد تخطى " جاردنر " بنموذجه مفهوم الذكاء التقليدى لحاصل الذكاء باعتباره عاملاً منفردا ثابتا . وهو يرى أن الاختبارات التى تفرض سطوتها علينا أثناء الدراسة بدءا من اختبارات الفرز التى توجه الطلبة نحو الكليات الفنية أو الجامعات وصولا إلى اختبارات القبول بالجامعة ، والكليات الخاصة تعتمد على مفهوم قاصر للذكاء يبعد كل البعد عن النطاق الحقيقى للمهارات ، والقدرات الحقيقية التى تفرضها الحياة ، والتى تتخطى مستوى حاصل الذكاء .

يرى " جاردنر " أن الرقم سبعة رقم مضلل لأنواع الذكاء ، وأنه ليس هناك رقم يمكن أن يعبر عن تنوع المواهب البشرية . وقد قام " جاردنر " وزملاؤه عند حد معين من البحث بمضاعفة رقم سبعة هذا إلى قائمة تضم عشرين نوعا مختلفا من الذكاء . حيث قسم ذكاء التعامل مع الغير ـ على سبيل المثال ـ إلى أربع قدرات محددة وهى القيادة ، والقدرة على إثراء العلاقة ، والحفاظ على الأصدقاء ، والقدرة على حسم الصراع ، ومهارة التحليل الاجتماعى التى كانت تتمتع بها " جودى " الصغيرة .

إن هذه النظرة متعددة الأوجه للذكاء تقدم لنا صورة أكثر ثراء من حاصل الذكاء فيما يخص قدرات الطفل التي تمكنه من إحراز النجاح . عندما خضع طلبة مشروع " سبكتروم " للتقييم وفق مقياس ذكاء " ستانفورد وبينيت " ـ الذى كان يمثل فى وقت ما المقياس الذهبى لاختبارات حاصل الذكاء ـ وخضعوا مرة أخرى لاختبارات " جاردنر " لقياس أنواع الذكاء المختلفة ؛ لم تظهر أية علاقة واضحة بين نتائج الأطفال في كلا الاختبارين . وقد أظهر الأطفال أصحاب حاصل الذكاء الأعلى (من ١٢٥ إلى ١٣٣) مجموعة متنوعة من الملامح فى نقاط القوة العشر التى خضعت للقياس باختبار سبكتروم[١] . وجد على سبيل المثال أن هناك طفلا من بين الخمسة الأكثر ذكاء ـ وفق اختبار حاصل الذكاء ـ متفوقا فى ثلاثة مجالات ، بينما تمتع ثلاثة بالتفوق فى مجالين ، وتمتع طفل " ذكى " بالتفوق فى مجال واحد فقط من مجالات اختبارات سبكتروم . وقد تنوعت المهارات أو مجالات التفوق ، فقد أظهر أربعة من بين الخمسة تفوقا فى مجال الموسيقى ، وأظهر اثنان تفوقا فى مجال الفنون المرئية ، وأظهر طفل واحد تفوقا فى مجال الاستيعاب الاجتماعى ، وآخر فى المنطق واثنان فى اللغة . ولكن المفارقة هى أن أيا من الأطفال الخمسة أصحاب حاصل الذكاء الأعلى لم يكن يتمتع بتفوق فى مجال الحركة أو الأرقام أو الميكانيكا ، بل إن الحركة والأرقام كانت من بين نقاط القصور فى واقع الأمر لاثنين منهم .

وقد توصل " جاردنر " من خلال ذلك إلى أن مقياس ذكاء " ستانفورد ـ بينيت " لم ينجح فى التنبؤ بمستوى الأداء عبر مجموعة متنوعة من الأنشطة التى طرحها مشروع سبكتروم . وفى المقابل نجح مشروع سبكتروم فى منح الآباء والمدرسين دليلا واضحا على المجالات التى سوف تثير اهتمام الأبناء بشكل تلقائى ، والتى يمكن أن يعملوا على تنميتها ، ويتدرجوا فيها من مستوى الإجادة إلى مستوى الإتقان الكامل .

وقد واصل " جاردنر " تفكيره وبحثه فى تعددية الذكاء . وبعد ما يقرب من عشر سنوات من أول ظهور لهذه النظرية ؛ قدم " جاردنر " ملخصا مختصرا لأنواع الذكاء الشخصى :

> الذكاء فى التعامل مع الغير هو القدرة على فهم الآخرين ؛ ما الذى يحفزهم وكيف يعملون ، وكيفية العمل بنجاح معهم . يتمتع رجال المبيعات الناجحون والسياسيون والمدرسون والإكلينيكيون والزعماء الدينيون بمستوى مرتفع من هذا النوع من الذكاء . والذكاء فى التعامل مع الغير هو قدرة متبادلة تعود على الشخص نفسه ، وهو أيضا القدرة على تشكيل نموذج دقيق صادق للشخص نفسه ، والقدرة على استخدام هذا النموذج للعمل بكفاءة فى الحياة[١١] .

وفى إسقاط آخر ؛ لاحظ " جاردنر " أن جوهر الذكاء فى التعامل مع الغير يشمل " القدرة على التمييز والاستجابة بشكل مناسب للحالة المزاجية والدوافع المحفزة ورغبات الغير " . أما على مستوى الذكاء الذاتى الذى هو مفتاح فهم النفس فقد أضاف إليه " جاردنر " القدرة على استشعار الأحاسيس الذاتية ، والقدرة على تمييزها ، واستغلالها لتوجيه السلوك" .

" سبوك " مقابل " داتا " : عندما لا يكون التمييز كافيا

ليس هناك بعد واحد للذكاء الشخصى الذى نشير إليه بمعناه الواسع ؛ ولكن يمكننا أن نصفه إلى حد ما ـ كما وصفه " جاردنر " بأنه دور العواطف . ربما يكون كذلك لأن عمله ـ كما أخبرنى " جاردنر " ـ قد تشكل فى إطار نموذج عقلى لعلم التمييز مما جعل نظرته لهذه الأشكال من الذكاء تركز على التمييز ، أى فهم الذات والغير من حيث الدوافع وعادات العمل وتوظيف هذه الرؤية فى الحياة ، والتوافق مع الغير . ولكن كما تتسع آفاق القدرات الحركية لتتجلى العبقرية أو التفوق الحركى بشكل غير لفظى ، فإن آفاق العواطف أيضا تتسع وتتخطى مستوى اللغة والتمييز .

فى الوقت الذى استفاض فيه " جاردنر " فى وصفه للذكاء الشخصى فى الحديث عن دور المشاعر ، والقدرة المثلى لإدارتها ، فإنه لم يتطرق هو أو زملاؤه المعاونون بشكل كبير ، وبكثير من التفصيل إلى دور المشاعر فى هذه الأنواع المختلفة من الذكاء؛ مركزا بدرجة أكبر على التمييز المتعلق بالمشاعر . إن هذا التركيز ، الذى ربما لم يكن مقصودا ، ترك بحرا ثريا من المشاعر ـ التى تضفى التعقيد والإجبار والحيرة على الحياة الداخلية والعلاقات ـ دون اكتشاف . كما أنه ترك المجال مفتوحا لمزيد من البحث فى مجال التمييز بين تواجد الذكاء فعليا فى المشاعر ، وإدخال الذكاء أو إضفائه على المشاعر .

إن تركيز " جاردنر " على عناصر التمييز فى أنواع الذكاء الشخصى يعكس تأثير علم النفس الذى شكل آراءه . إن علم النفس يفرط فى التركيز على التمييز حتى فى مجال المشاعر ، ويرجع ذلك ـ بشكل جزئى ـ إلى منعطف خاص فى تاريخ علم النفس . أثناء العقود الوسطى من القرن الماضى ؛ سيطر على علم النفس أنصار المذهب السلوكى سيرا على نهج " بى إف سكينر " الذى رأى أن السلوك هو وحده الذى يمكن أن يخضع للمراقبة من الخارج ، لذا فهو الوحيد الذى يمكن أن يخضع للدراسة بدقة علمية . لقد نحى أنصار المذهب السلوكى المشاعر أو الحياة الداخلية جانبا بما فى ذلك المشاعر التى رأوا أنها بعيدة عن حدود العلم .

ولكن مع ظهور " ثورة التمييز " فى أواخر الستينات من القرن العشرين ؛ تحول علم النفس لدراسة الكيفية التى يعمل بها العقل لتسجيل المعلومات وتخزينها وطبيعة الذكاء . وهكذا بقيت المشاعر أيضا بعيدة عن الدراسة . كانت النظرة السائدة بين علماء التمييز هى أن الذكاء يتعلق بتناول بارد وجاف للحقائق . إنها العقلانية المفرطة ؛ أو النموذج الخالص للمعلومات الجافة المجردة من أية مشاعر ، والتى تبنى فكرة أن المشاعر ليس لها مكان فى الذكاء ، وأنها تعمل فقط على تشويه صورة الحياة العقلية .

وقد وقع علماء هذا المذهب تحت وطأة نموذج الحاسب أو الكمبيوتر باعتباره نموذجا مجسما للعقل ، وتناسوا حقيقة أن العقل البشرى يسبح فى مستنقع فوضوى من الكيمياء العصبية ، أى أنه لا يشبه فى واقع الأمر مادة السيليكون المرصوصة بنظام متقن فى جسم الحاسب الذى نظروا إليه باعتباره نسخة من العقل البشرى . إن النماذج السائدة لدى علماء هذا الاتجاه القائم على التمييز بشأن طريقة تناول العقل للمعلومات افتقدت عنصرا بالغ الأهمية ، وهو أن المشاعر تقود العقل بل وتطغى عليه أحيانا . إن نموذج التمييز ـ وفق هذا المفهوم ـ يعكس نظرة قاصرة للعقل ؛ نظرة تعجز عن احتواء كل دقائق المشاعر التى تلون الحياة الذهنية . ولمواصلة تبنى هذه النظرة ؛ أصر علماء التمييز على تجاهل ارتباط نماذجهم العقلية بآمالهم الشخصية ومخاوفهم ومشاكلهم الزوجية وغيرتهم المهنية . كل هذا الطغيان للمشاعر يمنح الحياة روحها ودوافعها ويفرض علينا فى كل لحظة انحيازا وتوجها خاصا فى الكيفية التى نتناول بها المعلومات (سواء سلبا أو إيجابا) .

إن هذا الاتجاه العلمى أحادى الجانب عن الحياة العقلية المجردة من المشاعر ـ الذى ساد فى السنوات الثمانين الأخيرة من البحث العلمى عن الذكاء ـ بدأ يتغير تدريجيا مع بدء إدراك علم النفس للدور الأساسى الذى تلعبه المشاعر فى التفكير . وفى صورة قريبة الشبه من شخصية " داتا " فى مسلسل Star Trek , the Next Generation ؛ بدأ علم النفس يحتفى بقوة وفضيلة المشاعر فى الحياة العقلية وكذلك مخاطرها . لقد تبين " داتا " (لأسفه الشديد ؛ إن كان يملك القدرة على الشعور بالأسف) أن منطقه البارد عجز عن التوصل إلى الحل البشرى الصحيح . إن بشريتنا تتجلى فى أعظم صورها فى مشاعرنا ؛ لذا يسعى " داتا " لتحريك مشاعره بعد أن أدرك أن هناك شيئا أساسيا ينقصه . إنه يريد الصداقة والإخلاص تماما مثل " تين تان " بطل فيلم The Wizard of Oz الذى كان يفتقد القلب . ورغم افتقاده للحس الشاعرى الذى تحمله المشاعر ؛ فإن " داتا " يستطيع أن يعزف الموسيقى ويكتب الشعر بمهارة فنية ، ولكن مع افتقاد معنى المشاعر . إن درس تشوق " داتا " لمشاعر الشوق نفسه يسلط الضوء على القيمة العظمى للقلب البشرى ـ قيمة الإيمان والأمل والتفانى والحب ؛ إنها تلك القيم التى يفتقدها مذهب أو اتجاه التمييز أو

الإدراك . إن المشاعر تثرى وهذا يعنى أن أى نموذج عقلى يهمش المشاعر يكون اتجاها مغلوطا .

عندما سألت " جاردنر " عن تركيزه على الأفكار الخاصة بالمشاعر ؛ أو ما وراء الإدراك ؛ أكثر من المشاعر نفسها ؛ أقر بأنه كان يميل إلى النظر إلى المشاعر بطريقة إدراكية ؛ ولكنه أضاف قائلا : " عندما بدأت أكتب عن الذكاء الشخصى ؛ كنت أعنى بذلك المشاعر ، وخاصة فى إطار مفهومى لذكاء التعامل مع الغير ؛ الذى هو أحد العناصر التى توجهك داخليا . إن المشاعر الصادقة هى التى تلعب دور المؤشر الأساسى فى التعامل مع الغير ، ولكن مع التطور الناجم عن الممارسة ؛ باتت نظرية تعددية الذكاء أكثر تركيزا على ما وراء الإدراك ، أى وعى وإدراك الشخص للعمليات الذهنية الخاصة به بدلا من التركيز على النطاق الكامل للقدرات العاطفية " .

وبالرغم من ذلك . فإن " جاردنر " يقدر أهمية المشاعر والعلاقات والدور القوى الذى تلعبه فى كل تفاصيل الحياة . وقد عبر عن ذلك بقوله : " كثير ممن يمتلكون حاصل ذكاء يصل إلى ١٦٠ يعملون لدى أشخاص يمتلكون حاصل ذكاء يصل إلى ١٠٠ فقط . إن كان الأول يملك ذكاء متواضعًا فى التعامل مع الغير فإن الأخير يملك مستوى مرتفعا من هذا النوع من الذكاء . وقد اكتسب ذكاء التعامل مع الغير فى عصرنا هذا أهمية كبرى ، بل قد تتفوق على كل أنواع الذكاء الأخرى . إن لم تكن تملك هذا النوع من الذكاء ؛ فسوف تقدم على خيارات متواضعة بشأن الشخص الذى سوف تتزوجه ، والعمل الذى سوف تمارسه وهكذا . يجب أن ندرب أبناءنا على الذكاء الشخصى فى المدارس " .

هل يمكن أن تكون المشاعر ذكية ؟

لكى تحصل على صورة أكثر شمولية لشكل هذا التدريب ، وما يمكن أن يكون عليه ؛ علينا أن نتعرض لبعض أصحاب النظريات ممن يتفقون مع " جاردنر " وبالأخص " بيتر سلافوى " و " جون ماير " . فقد طرح هذان العالمان بكثير من التفصيل الطرق التى يمكن أن نمرر بها الذكاء إلى عواطفنا أو مشاعرنا" . لم يكن هذا الجهد جديدا ؛ فعلى مدى السنوات كان العلماء الأكثر تحمسا لحاصل الذكاء يسعون من وقت إلى آخر إلى نقل المشاعر إلى مجال الذكاء ؛ بدلا من النظر إلى الذكاء والعواطف باعتبارهما طرفى نقيض . وهو ما دفع " إى . إل . ثورندايك " ــ أحد علماء النفس البارزين ممن لعبوا دورا كبيرا فى تعميم مفهوم حاصل الذكاء فى العشرينات والثلاثينات من القرن العشرين ـ إلى طرح مقال فى مجلة " هربر " تحدث فيه عن أحد جوانب الذكاء العاطفى ، وهو الذكاء الاجتماعى ، وهو القدرة على فهم

الغير ، والتصرف بحكمة فى إطار العلاقات الإنسانية باعتبار هذا الذكاء فى حد ذاته أحد جوانب حاصل الذكاء للشخص . وفى نفس الوقت اتخذ بعض العلماء فى نفس ذلك الوقت نظرة أكثر سخرية من الذكاء الاجتماعى حيث اعتبروه إحدى مهارات استغلال الغير ، وحملهم على تنفيذ رغبات الشخص سواء أرادوا ذلك أم رفضوه . ومع ذلك لم تفلح أى صيغة من هاتين الصيغتين للذكاء الاجتماعى فى إحداث صدى لدى أنصار نظرية حاصل الذكاء ، ومع بلوغ عام ١٩٦٠ ظهر كتاب رائد فى اختبارات الذكاء ، وأعلن صراحة أن الذكاء الاجتماعى هو مجرد مفهوم " واه " .

أما الذكاء الشخصى فلم يكن بالإمكان تجاهله ، وهو أمر يرجع بشكل أساسى إلى كونه تلقائياً ومتعارفاً عليه . عندما طلب عالم نفس جامعة يال " روبرت ستنبرج " من الناس وصف " شخص ذكى" كانت سمات الشخص العملى من بين الملامح الأساسية المسجلة فى القائمة . وبمزيد من البحث النظامى من قبل " ستنبرج " ؛ وجد نفسه يعود إلى ما خلص إليه " ثورندايك " وهو أن الذكاء الاجتماعى يختلف عن القدرات الأكاديمية ، ويشكل فى نفس الوقت جزءا لا يتجزأ من قدرة الشخص على الإجادة فى الحياة العملية. من بين أنواع الذكاء العملى ـ على سبيل المثال ـ والتى تكتسب قيمة كبيرة فى مجال العمل هى تلك الحساسية التى تسمح للمدير الناجح بالتقاط كل الرسائل الخفية[٣] .

وقد توصل مجموعة من علماء النفس خلال السنوات الأخيرة إلى نتيجة مشابهة متفقين بذلك مع " جاردنر " فى أن المفاهيم القديمة لحاصل الذكاء ارتكزت على نطاق محدود من المهارات اللغوية والرياضية ، وأن تحقيق نتائج جيدة فى اختبارات الذكاء لا يتعدى كونه مجرد نجاح الشخص أكاديميا داخل الفصل ، أو نجاحه كأستاذ مع تراجع نسبة النجاح كلما تطرقنا بعيدا عن الجانب الأكاديمى . لقد اتخذ هؤلاء العلماء ـ " ستنبرج وسالفوى " ـ نظرة أكثر اتساعا للذكاء فى محاولة لإعادة ابتكاره أو اكتشافه فى إطار أو فى ضوء كل متطلبات النجاح فى الحياة . وقد قادنا هذا الاتجاه البحثى ثانية إلى تقدير للدور الذى يلعبه الذكاء الشخصى أو الذكاء العاطفى .

وقد قدم " سالفوى " مع زميله " جون ماير " تعريفا مستفيضا للذكاء العاطفى ، وقسما القدرات العاطفية إلى خمسة مجالات أساسية وهى[٤] :

١. *تعرف الشخص على مشاعره الخاصة* . الوعى والإدراك الذاتى ـ التعرف على المشاعر فور حدوثها ـ هذا هو المفتاح الأساسى للذكاء العاطفى . وكما سوف نرى فى الفصل الرابع ، فإن القدرة على التحكم فى المشاعر فى كل الأوقات تلعب دورا بالغ الأهمية للتبصر النفسى وفهم الذات . وافتقاد الشخص للقدرة على ملاحظة مشاعره الشخصية يجعله يسقط تحت رحمة تلك المشاعر ، أما الشخص

الذى يملك فهما جيدا لمشاعره ، فسوف يكون قائدا أفضل لحياته . وسوف يكون أكثر تمكنا وثقة فى معرفة مشاعره الحقيقية تجاه القرارات الشخصية التى يجب أن يتخذها مثل الشخص الذى يجب أن يتزوجه ، والعمل الذى يجب أن يمارسه .

٢. *التحكم فى المشاعر* . التحكم فى المشاعر بحيث تصبح مناسبة ، هى قدرة تنشأ بناء على الإدراك الذاتى . وسوف تشرح الفصل الخامس القدرة على تهدئة الشخص لنفسه ، والتخلص من القلق والكآبة أو الغضب والثورة وعواقب الفشل فى اكتساب هذه المهارة النفسية الأساسية . إن الشخص الذى يفتقد هذه القدرة سوف يجد نفسه دائما فى حالة صراع مع مشاعر الحزن ، بينما الشخص الذى يملك هذه القدرة سوف يجد نفسه قادرا على التعافى السريع، والإمساك بزمام نفسه أمام إخفاقات الحياة وإحباطها .

٣. *تحفيز الذات* . كما سوف نرى فى الفصل السادس ؛ فإن توجيه العواطف لخدمة هدف ما يعتبر عاملاً أساسيا لتركيز الانتباه وتحفيز الذات والإتقان والإجادة والإبداع . إن السيطرة العاطفية على النفس وإرجاء إشباع الرغبات والاستجابات اللاشعورية التلقائية تقف وراء القدرة على الوصول إلى أى نوع من الإنجاز . كما أن القدرة على التوافق مع حالة " الانسياب " تمكن الشخص من بلوغ مستوى أداء غير مسبوق فى أى مجال . إن الشخص الذى يملك هذه المهارة سوف يكون أكثر كفاءة وإنتاجية من غيره فى أى مهمة يضطلع بها .

٤. *التعرف على مشاعر الغير* . إن التعاطف ـ وهى قدرة أخرى تعمل على بناء الوعى الذاتى ـ هو أساس " مهارة الشخص " . وسوف يتناول الفصل السابع جذور التعاطف ، والثمن الاجتماعى الذى سوف يدفعه الشخص الذى يفتقد هذه المهارة ، وسر قدرة التعاطف على إثراء قيمة الإيثار . إن الشخص المتعاطف يكون أكثر إصغاء وانتباها إلى كل الإشارات الاجتماعية التى تنم عن رغبات الغير واحتياجاتهم . مما يجعل هذا الشخص أفضل فى شغل وظائف معينة مثل القائمين على الرعاية والمدرسين ورجال المبيعات والمديرين .

٥. *إدارة العلاقات* . يعتمد فن العلاقات ـ فى الجزء الأكبر منه ـ على مهارة إدارة مشاعر الغير . ويناقش الفصل الثامن مسألة الكفاءة وافتقاد الكفاءة الاجتماعية . والمهارات المحددة اللازمة لذلك . إنها القدرات التى تمنح الشخص الشعبية والقيادة والفاعلية فى التعامل مع الغير . إن الشخص الذى يتفوق فى هذه المهارات سوف يجيد أى شىء يعتمد على التفاعل السلس مع الغير ؛ إن هؤلاء الأشخاص هم نجوم المجتمع .

بالطبع ؛ يختلف الناس عن بعضهم البعض من حيث قدراتهم فى كل مجال من هذه المجالات . فبينما ينجح البعض فى مواجهة قلقهم ، على سبيل المثال ، فقد يعجزون عن تخفيف قلق الغير . ولعل السبب الخفى أو الأساس الخفى لامتلاك هذه القدرة هو سبب عصبى بلا شك ، ولكن ـ كما سوف نرى ـ فإن العقل يتسم بدرجة مرونة عالية فضلا عن أنه لا يكف عن التعلم . وهذا يعنى أن أى قصور على مستوى المهارات العاطفية يمكن أن يخضع للعلاج والتدارك ، وأن كل مجال من هذه المجالات يمثل إلى حد كبير مجموعة من العادات والاستجابات التى يمكن أن تتحسن مع بذل الجهد الصحيح اللازم .

حاصل الذكاء والذكاء العاطفى ؛ أنواع خالصة

حاصل الذكاء والذكاء العاطفى ليسا كفاءتين متناقضتين وإنما منفصلتان إلى حد ما . نحن جميعا نميل إلى خلط الذكاء الذهنى والكفاءة العاطفية ، أى الأشخاص أصحاب حاصل الذكاء المرتفع والذكاء العاطفى المنخفض أو أصحاب حاصل الذكاء المنخفض والذكاء العاطفى المرتفع ؛ بالرغم من أن هذه القوالب نادرة فى واقع الأمر . هناك بالقطع علاقة بسيطة تربط بين حاصل الذكاء وبعض جوانب الذكاء العاطفى بالرغم من أن هذه العلاقة تكون ضئيلة إلى الحد الذى يجعل كلا منهما كيانا مستقلا إلى حد كبير .

وبخلاف الاختبارات التقليدية لحاصل الذكاء ؛ لم يظهر إلى الآن أى اختبار كتابى لإحصاء نتائج الذكاء العاطفى ، وقد لا يظهر مثل هذا الاختبار بالمرة . بالرغم من أن هناك كما كبيرا من الأبحاث التى أجريت على كل عنصر من عناصر الذكاء الاجتماعى ؛ فإن بعض عناصر هذا الذكاء ـ مثل التعاطف ـ لا يمكن أن تقاس بكفاءة إلا من خلال تقييم قدرة الشخص فى أداء المهمة ، مثل مطالبته بالتعرف على مشاعر شخص ما عن طريق تعبير وجهه على شريط فيديو . وقد أجرى " جاك بلاك " ـ أحد علماء النفس بجامعة كاليفورنيا فى بيركلى ، والذى مازال يستخدم مقياسا يطلق عليه اسم " مرونة الأنا " يشبه إلى حد كبير الذكاء العاطفى (حيث يشمل قياس الكفاءات الاجتماعية والعاطفية) ـ مقارنة نظريتين لنوعين خالصين وهما الأشخاص الذين يتمتعون بحاصل ذكاء مرتفع مقابل الأشخاص الذين يملكون قدرات أو استعدادات عاطفية قوية" . وقد جاءت الاختلافات واضحة .

لقد ثبت أن أصحاب حاصل الذكاء المرتفع (أى الذين ينحون الذكاء العاطفى جانبا) يكادون يُكونون شكلا كاريكاتوريا للشخص الذكى الذى يتقن كل ما هو متصل بعالم العقل ، بينما يتعثرون فى كل جوانب العالم الشخصى ، وقد تختلف الصورة

قليلا بين الرجل والمرأة . حيث امتلك الرجل صاحب حاصل الذكاء المرتفع - وهو ما كان متوقعا - نطاقا واسعا من الاهتمامات والقدرات الذهنية . فقد كان طموحا ومنتجا ومحنكا وواثقا بنفسه . كما أنه كان يميل إلى الانتقاد والكياسة والتأنق والشعور بالكبت وعدم الارتياح فيما يخص الأمور الحسية والتجارب الجسدية فضلا عن عدم قدرته على التعبير وانفصاله وبروده ، وعدم انتباهه العاطفى . وفى المقابل كان الرجل الذى يتمتع بذكاء عاطفى مرتفع متزن اجتماعيا ومنفتح ومتفائل وليس عرضة لمشاعر الخوف والقلق . وذلك لأنه يملك قدرة فائقة على الالتزام بالأشخاص والقضايا ، كما أنه قادر على تحمل المسئولية ، وامتلاك نظرة أخلاقية وهو متعاطف وحنون ومتفهم فى علاقاته . وحياته العاطفية تكاد تكون ثرية ولكن مناسبة ، وهو يشعر بالارتياح مع نفسه ومع الغير ، ومع البيئة الاجتماعية التى يحيا بداخلها .

أما المرأة صاحبة حاصل الذكاء المرتفع فهى تملك ثقة فى قدراتها العقلية ، كما أنها تجيد التعبير عن أفكارها وتقدر كل الأمور الذهنية ، وتملك نطاقا واسعا من الاهتمامات الفكرية والجمالية . وهى تميل إلى الانطواء ، وأكثر عرضة للقلق واجترار الألم والشعور بالذنب ، كما أنها تبدى ترددًا فى التعبير عن غضبها بشكل واضح (بالرغم من أنها تفعل ذلك بشكل غير مباشر) .

أما المرأة الذكية عاطفيا ؛ فهى فى المقابل تميل إلى الاتسام بالحزم والتعبير عن مشاعرها بشكل مباشر ، كما أنها إيجابية بشأن نفسها ، إنها تدرك معنى الحياة . وتماما مثل الرجل ؛ فهى تكون متفتحة واجتماعية ، كما أنها تجيد التعبير عن مشاعرها (بدلا من أن تثور وتتفوه فى ثورتها بما قد تندم عليه فى وقت لاحق) كما أنها تجيد مجابهة الضغوط ، وتتمتع بذكاء اجتماعى يمكنها من التعامل بسهولة مع الأشخاص الجدد ، وهى تشعر بتواؤم نفسى يسمح لها بأن تكون تلقائية ومرحة ومقبلة على التجارب الحسية ، وبخلاف المرأة التى تتمتع بحاصل ذكاء خالص ، فإنها نادرا ما تشعر بالقلق أو الذنب أو تغرق فى الأحزان .

إن هذه الصور هى بلا شك أشكال مبالغ فيها ، فكل منا يمزج بين مستويات أو درجات مرتفعة من حاصل الذكاء والذكاء العاطفى ، ولكنها مع ذلك تقدم صورة دقيقة لأبعاد كل نوع ، وكيف أنها تشكل السمات الشخصية . ومع اختلاف مستوى امتزاج هذين الجانبين تتحدد جوانب الذكاء العاطفى والإدراكى لدى الشخص . وبالرغم من ذلك يبقى الذكاء العاطفى هو القادر إلى حد كبير على إكسابنا الصفات التى تحقق لنا بشريتنا الكاملة .

٤

معرفة النفس

تحكى رواية يابانية عن أنه ذات مرة تحدى محارب ساموراى أحد كهنة معبد زن فى شرح مفهوم الجنة والنار ، ولكن الراهب أجابه فى ازدراء قائلا : " ما أنت إلا حثالة وأنا لا أستطيع أن أهدر وقتى مع أمثالك ! " .

بعد أن شعر بأنه طعن فى شرفه ، ثارت ثائرة المحارب واستل سيفه وصاح قائلا : " أستطيع أن أقتلك على هذا التطاول " .

قال الراهب فى هدوء : " هذه هى النار " .

أخذ المحارب يحدق فيه فى ذهول أمام صدق وصفه لحقيقة الثورة التى انتابته ، فهدأ المحارب وأغمد سيفه وحيا الراهب شاكرا إياه على هذه التبصرة .

قال الراهب : " وهذه هى الجنة " .

إن هذه الصحوة المفاجئة التى نبهت الساموراى لحقيقة الثورة التى انتابته تلقى الضوء على الفرق المهم بين استحواذ مشاعر معينة وطغيانها ، وإدراك الشخص لاستحواذ هذه المشاعر عليه . وقد عبرت وصية سقراط : " معرفة الذات " عن جوهر الذكاء العاطفى ، وهو إدراك الشخص لمشاعره الخاصة حال وقوعها .

قد تبدو لنا مشاعرنا واضحة تمام الوضوح للوهلة الأولى ، ولكننا باسترجاع مواقف وأوقات معينة ، والتفكر فيها سوف ندرك كم كانت مشاعرنا غائبة عنا لحظة وقوعها . يستخدم علماء النفس مصطلح " ما وراء الإدراك " ـ وهو مصطلح مستهلك من أجل التعبير عن إدراك الشخص لأفكاره ، ومصطلح " ما وراء المزاج " للتعبير عن إدراك الشخص لمشاعره . ولكننى أفضل استخدام لفظ " الإدراك الذاتى " للتعبير عن الانتباه الدائم المتواصل للحالات الداخلية التى تعترى الشخص[1] . فى إطار هذا التفكر والإدراك الذاتى ، يعمل العقل على مراقبة التجربة ذاتها ، وسبر أغوارها بما فى ذلك المشاعر[2] .

إن هذا النوع من الإدراك يشبه ما وصفه " فرويد " بأنه " الانتباه المتساوى " الذى كان ينصح كل المحللين النفسيين باستخدامه. إن هذا الانتباه يتخذ أى طريق عبر الإدراك بدون أى تحيز باعتباره شاهدا مهتما ، ولكن فى نفس الوقت ممتنعا عن أية استجابة . يطلق بعض المحللين النفسيين على هذه العملية اسم " الأنا المراقبة " ، وهى القدرة التى تمكن المحلل من مراقبة استجاباته الخاصة لكل ما يقوله المريض وحيث يعمل التداعى الحر على إثراء المريض[٢] .

إن مثل هذا الإدراك الذاتى قد يبدو وكأنه يتطلب قشرة جديدة نشطة ، وخاصة فى المناطق التى تخص اللغة ، والتى تقوم بالتعرف وتسمية المشاعر التى تعترى الشخص . إن الإدراك الذاتى ليس انتباها يخضع لطغيان المشاعر ولا يعرف المغالاة فى الاستجابة أو تضخيم ما يتوصل إليه ، وإنما هو خاصية محايدة تبقى دائما فى حالة تفكر ذاتى حتى فى خضم اضطراب المشاعر . عندما تقرأ ما كتبه ويليام ستيرون تشعر بأنه يشبه خاصية عقلية قريبة من ذلك عندما عبر عن اكتئابه وإحباطه العميق بقوله : " أشعر بأننى مصحوب بذات ثانية ، أشبه بالطيف المراقب ، إنها لا تشاركنى اضطرابى وجنونى ؛ ولكنها قادرة على مراقبة الذات الأخرى المرافقة لها بفضول مجرد من أية مشاعر "[١] .

إن المراقبة الذاتية ـ فى أفضل صورها ـ تسمح بمثل هذا الإدراك المتأنى المتزن للمشاعر الملتهبة والمضطربة . أما فى أدنى حالاتها ، فهى تتجلى ببساطة فى انسلال أو تراجع بسيط إلى الوراء خارج إطار التجربة ، إنه تدفق شعورى يوصف بأنه تدفق الـ " ما وراء " أى أنه يسير فى مستوى أعلى أو بجوار التدفق أو الانسياب الأساسى مدركا لكل ما يجرى بدلا من أن يغرق فيه ويضل طريقه بداخله . هذا هو الفارق ـ على سبيل المثال ـ بين طغيان مشاعر الغضب وتملكها للشخص ، والتفكر الذاتى بأن " هذا الشعور الذى اعترانى هو شعور بالغضب " حتى عندما تكون غاضبا . فى ضوء هذه الآليات العصبية للإدراك ، يكون هذا التحول الدقيق فى النشاط الذهنى بمثابة إشارات بأن دوائر القشرة الجديدة فى حالة مراقبة نشطة للمشاعر ، أى أنها بمثابة خطوة أولى فى اكتساب السيطرة والتحكم. إن هذا الإدراك للمشاعر . هو الكفاءة العاطفية الأساسية التى تبنى عليها كفاءات أخرى مثل السيطرة العاطفية على الذات .

إن الإدراك الذاتى يعنى ، باختصار ، " إدراكنا لحالتنا المزاجية وأفكارنا بشأن حالتنا المزاجية " ، هذه هى الكلمات التى وصفها بها " جون ماير " ـ أحد أساتذة علم نفس فى جامعة نيو همشاير ، الذى عمل بالتضافر مع " بيتر سالفوى " على إعادة صياغة نظرية الذكاء العاطفى[٤] . إن الإدراك الذاتى يمكن أن يكون انتباها مجردا من الاستجابة والحكم على الحالات الداخلية . ولكن " ماير " وجد أن هذه الحساسية يمكن أن تكون أقل اتزانا ؛ أى أنها يمكن أن تكون بعض الأفكار التقليدية التى

تخاطب الإدراك العاطفى بعبارات مثل " لا يجب أن أشعر على هذا النحو " ، " أنا أفكر فى أشياء طيبة لكى أرفع معنوياتى " . أما الذات الأكثر تحفظا فإن فكرة " دعك من التفكير فى ذلك " العابرة يمكن أن تصدر كرد فعل لشىء يثير الانزعاج .

بالرغم من أن هناك تمييزا منطقيا بين إدراك المشاعر والإقدام على تصرف لتغييرها ، فقد وجد " ماير " أن كليهما يعمل متضافرا مع الآخر لأسباب عملية . وذلك لأن التعرف على الحالة المزاجية المضطربة يعنى الرغبة فى تغيير الحالة أى التخلص منها . إن هذا الإدراك - مع ذلك - يبقى منفصلا عن الجهود التى نبذلها لكى لا نتصرف بشكل تلقائى أهوج . نحن عندما نقول " كف عن ذلك ! " لطفل قاده غضبه إلى ضرب زميله فى اللعب ، قد ننجح بذلك فى إيقاف الضرب ؛ ولكن الغضب مع ذلك يبقى موجودا بداخل الطفل . وهكذا تبقى أفكاره مثبتة على المنبه المثير للغضب : " ولكنه سرق لعبتى ! " ومن ثم يبقى الغضب موجودا . إن الإدراك الذاتى يملك تأثيرا أكثر قوة على المشاعر العدائية القوية . إن إدراكك لفكرة " إن ما يعترينى هو شعور بالغضب " يمنحك درجة عالية من الحرية ، ليس مجرد خيار فى عدم الإقدام على التصرف وفق هذا الشعور بالغضب وإنما أيضا ميزة القدرة على التحرر من الغضب نفسه . وقد وجد " ماير " ، أن الناس يميلون إلى الانقسام إلى فريقين ، أو نمطين مميزين فى استشعار مشاعرهم والتعامل معها[١] .

- *الإدراك الذاتى* - يدرك هذا الشخص الحالة المزاجية التى يكون فيها ، وهو يملك تفوقا فى حياته العاطفية ، حيث يصبغ وضوحه تجاه مشاعره كل ملامحه الشخصية الأخرى ويسبقها ، فهو مستقل ، ويعرف جيدا حدوده الخاصة ، وفى صحة نفسية جيدة ، ويميل إلى امتلاك نظرة إيجابية للحياة . وعندما يسقط فريسة حالة مزاجية سيئة لا يسمح لها بأن تتملكه وتستحوذ عليه وسرعان ما يجد لنفسه مخرجا منها . باختصار يمكن القول إن يقظته العقلية تساعده على التحكم فى عواطفه .
- *الغرق أو فقد السيطرة* - إنه الشخص الذى كثيرا ما يشعر بطغيان مشاعره عليه ، والذى كثيرا ما يجد نفسه عاجزا عن الإفلات منها ، كما لو كان قد سلم زمام أموره لحالته المزاجية . إن هذا الشخص يكون " زئبقيا " وغير مدرك لمشاعره بشكل جيد بحيث تجده يغرق بداخلها ويسقط فيها بدلا من أن يمتلك قدرا من الرؤية يمكنه من إيجاد مخرج لنفسه . والنتيجة هى أنه لا يبذل إلا جهدا قليلا فى محاولة الهروب من الحالة المزاجية السيئة ، ويشعر بأنه لا يملك أى سيطرة على حياته العاطفية . وكذلك فإنه كثيرا ما يشعر بطغيان مشاعره عليه ، ويفقد التحكم فيها تماما .

- *القبول*. بينما يكون هذا الشخص في أغلب الأوقات واضحا بشأن مشاعره فإنه يميل أيضا إلى قبول حالته المزاجية ، ومن ثم لا يحاول تغييرها . يبدو أن هذا النوع ينقسم إلى قسمين : القسم الأول هو الذى يكون عادة فى حالة مزاجية جيدة ، ومن ثم لا يجد فى نفسه دافعا كبيرا يحثه على تغيير حالته ، وهناك قسم آخر - بالرغم من وضوحه ومعرفته التامة بحالته المزاجية - يكون أكثر عرضة للمزاج السيئ ؛ ولكنه يقبله دون أن يبذل جهدا يذكر لمقاومته ، أو يسعى لتغييره برغم حالته السيئة ، وهو النمط الذى تجده عادة بين الأشخاص المصابين بإحباط واكتئاب ويعيشون فى ظل يأسهم .

العاطفى وغير المكترث

تصور للحظة أنك على متن طائرة تقلك من نيويورك إلى سان فرانسيسكو . لقد كانت الرحلة هادئة ؛ ولكن مع اقترابك من جبال روكى يأتيك صوت الطيار عبر جهاز الاستقبال قائلا : " السيدات والسادة ، نحن بصدد مواجهة بعض الاضطرابات الجوية . أرجو أن يعود كل منكم إلى مقعده ، ويبقى ملازما له ويربط حزام الأمان " وبعدها تتعرض الطائرة بالفعل للاضطراب الجوى الذى تجده أصعب مما تصورت ، وتجد الطائرة تتأرجح يمنة ويسرة ، وتصعد إلى أعلى وتهبط إلى أسفل وكأنها كرة شاطئ تتقاذفها الأمواج العاتية .

والسؤال هو : ما الذى يمكن أن تفعله فى هذه الحالة ؟ هل أنت من هذا النوع الذى سوف يدفن نفسه داخل كتابه أو مجلته ، أو يواصل مشاهدة الفيلم بعيدا عن حالة الطوارئ ؟ أم أنت من النوع الذى سوف يستخرج بطاقة الطوارئ ، ويراجع كل الإرشادات المبينة بداخلها ، أو يراقب المضيفين والمساعدين لتبين أى علامة اضطراب أو ذعر على وجوههم ، أو يصغى للمحرك لتبين ما إن كان هناك ما يدعو للقلق ؟

من بين الاستجابات السابقة ، ما هى الاستجابة التى سوف تصدر منك بشكل طبيعى وتلقائى ؟ إن هذه الاستجابة هى التى تعكس نمطك الانتباهى المفضل فى حالة الطوارئ . إن سيناريو الطائرة نفسه هو أحد الاختبارات النفسية التى طورتها " سوزان ميللر " - أحد علماء النفس فى جامعة تامبل - لتقييم الشخص ، وما إذا كان يميل إلى اليقظة ، وتبين كل تفاصيل الأزمة ، أم أنه على العكس يسعى لمواجهة القلق بصرف انتباهه عما يجرى . إن هذين الموقفين المتباينين فى التعامل مع الأزمة والقلق سوف يؤديان إلى عواقب مختلفة تماما ، ويكشفان عن طريقة الاستجابة العاطفية للشخص . إن الشخص الذى يعيش الأزمة ، ويسعى لمعرفة كل الدقائق والتفاصيل يمكن أن يضخم الأمر - دون أن يدرى - ويبالغ فى رد فعله ويغالى فيه ،

تخاطب الإدراك العاطفى بعبارات مثل " لا يجب أن أشعر على هذا النحو " ، " أنا أفكر فى أشياء طيبة لكى أرفع معنوياتى " . أما الذات الأكثر تحفظا فإن فكرة " دعك من التفكير فى ذلك " العابرة يمكن أن تصدر كرد فعل لشىء يثير الانزعاج .

بالرغم من أن هناك تمييزا منطقيا بين إدراك المشاعر والإقدام على تصرف لتغييرها ، فقد وجد " ماير " أن كليهما يعمل متضافرا مع الآخر لأسباب عملية . وذلك لأن التعرف على الحالة المزاجية المضطربة يعنى الرغبة فى تغيير الحالة أى التخلص منها . إن هذا الإدراك ـ مع ذلك ـ يبقى منفصلا عن الجهود التى نبذلها لكى لا نتصرف بشكل تلقائى أهوج . نحن عندما نقول " كف عن ذلك ! " لطفل قاده غضبه إلى ضرب زميله فى اللعب ، قد ننجح بذلك فى إيقاف الضرب ؛ ولكن الغضب مع ذلك يبقى موجودا بداخل الطفل . وهكذا تبقى أفكاره مثبتة على المنبه المثير للغضب : " ولكنه سرق لعبتى ! " ومن ثم يبقى الغضب موجودا . إن الإدراك الذاتى يملك تأثيرا أكثر قوة على المشاعر العدائية القوية . إن إدراكك لفكرة " إن ما يعترينى هو شعور بالغضب " يمنحك درجة عالية من الحرية ، ليس مجرد خيار فى عدم الإقدام على التصرف وفق هذا الشعور بالغضب وإنما أيضا ميزة القدرة على التحرر من الغضب نفسه . وقد وجد " ماير " ، أن الناس يميلون إلى الانقسام إلى فريقين ، أو نمطين مميزين فى استشعار مشاعرهم والتعامل معها[1] .

- *الإدراك الذاتى* ـ يدرك هذا الشخص الحالة المزاجية التى يكون فيها ، وهو يملك تفوقا فى حياته العاطفية ، حيث يصبغ وضوحه تجاه مشاعره كل ملامحه الشخصية الأخرى ويسبقها ، فهو مستقل ، ويعرف جيدا حدوده الخاصة ، وفى صحة نفسية جيدة ، ويميل إلى امتلاك نظرة إيجابية للحياة . وعندما يسقط فريسة حالة مزاجية سيئة لا يسمح لها بأن تتملكه وتستحوذ عليه وسرعان ما يجد لنفسه مخرجا منها . باختصار يمكن القول إن يقظته العقلية تساعده على التحكم فى عواطفه .
- *الغرق أو فقد السيطرة* ـ إنه الشخص الذى كثيرا ما يشعر بطغيان مشاعره عليه ، والذى كثيرا ما يجد نفسه عاجزا عن الإفلات منها ، كما لو كان قد سلم زمام أموره لحالته المزاجية . إن هذا الشخص يكون " زئبقيا " وغير مدرك لمشاعره بشكل جيد بحيث تجده يغرق بداخلها ويسقط فيها بدلا من أن يمتلك قدرا من الرؤية يمكنه من إيجاد مخرج لنفسه . والنتيجة هى أنه لا يبذل إلا جهدا قليلا فى محاولة الهروب من الحالة المزاجية السيئة ، ويشعر بأنه لا يملك أى سيطرة على حياته العاطفية . وكذلك فإنه كثيرا ما يشعر بطغيان مشاعره عليه ، ويفقد التحكم فيها تماما .

- *القبول*. بينما يكون هذا الشخص في أغلب الأوقات واضحا بشأن مشاعره فإنه يميل أيضا إلى قبول حالته المزاجية ، ومن ثم لا يحاول تغييرها . يبدو أن هذا النوع ينقسم إلى قسمين : القسم الأول هو الذى يكون عادة فى حالة مزاجية جيدة ، ومن ثم لا يجد فى نفسه دافعا كبيرا يحثه على تغيير حالته ، وهناك قسم آخر - بالرغم من وضوحه ومعرفته التامة بحالته المزاجية - يكون أكثر عرضة للمزاج السيئ ؛ ولكنه يقبله دون أن يبذل جهدا يذكر لمقاومته ، أو يسعى لتغييره برغم حالته السيئة ، وهو النمط الذى تجده عادة بين الأشخاص المصابين بإحباط واكتئاب ويعيشون فى ظل يأسهم .

العاطفى وغير المكترث

تصور للحظة أنك على متن طائرة تقلك من نيويورك إلى سان فرانسيسكو . لقد كانت الرحلة هادئة ؛ ولكن مع اقترابك من جبال روكى يأتيك صوت الطيار عبر جهاز الاستقبال قائلا : " السيدات والسادة ، نحن بصدد مواجهة بعض الاضطرابات الجوية . أرجو أن يعود كل منكم إلى مقعده ، ويبقى ملازما له ويربط حزام الأمان " وبعدها تتعرض الطائرة بالفعل للاضطراب الجوى الذى تجده أصعب مما تصورت ، وتجد الطائرة تتأرجح يمنة ويسرة ، وتصعد إلى أعلى وتهبط إلى أسفل وكأنها كرة شاطئ تتقاذفها الأمواج العاتية .

والسؤال هو : ما الذى يمكن أن تفعله فى هذه الحالة ؟ هل أنت من هذا النوع الذى سوف يدفن نفسه داخل كتابه أو مجلته ، أو يواصل مشاهدة الفيلم بعيدا عن حالة الطوارئ ؟ أم أنت من النوع الذى سوف يستخرج بطاقة الطوارئ ، ويراجع كل الإرشادات المبينة بداخلها ، أو يراقب المضيفين والمساعدين لتبين أى علامة اضطراب أو ذعر على وجوههم ، أو يصغى للمحرك لتبين ما إن كان هناك ما يدعو للقلق ؟

من بين الاستجابات السابقة ، ما هى الاستجابة التى سوف تصدر منك بشكل طبيعى وتلقائى ؟ إن هذه الاستجابة هى التى تعكس نمطك الانتباهى المفضل فى حالة الطوارئ . إن سيناريو الطائرة نفسه هو أحد الاختبارات النفسية التى طورتها " سوزان ميللر " - أحد علماء النفس فى جامعة تامبل - لتقييم الشخص ، وما إذا كان يميل إلى اليقظة ، وتبين كل تفاصيل الأزمة ، أم أنه على العكس يسعى لمواجهة القلق بصرف انتباهه عما يجرى . إن هذين الموقفين المتباينين فى التعامل مع الأزمة والقلق سوف يؤديان إلى عواقب مختلفة تماما ، ويكشفان عن طريقة الاستجابة العاطفية للشخص . إن الشخص الذى يعيش الأزمة ، ويسعى لمعرفة كل الدقائق والتفاصيل يمكن أن يضخم الأمر - دون أن يدرى - ويبالغ فى رد فعله ويغالى فيه ،

وخاصة إن كان تناوله للموقف خاليًا من الاتزان . أما الشخص الذى يصرف انتباهه عما يجرى فإنه يكون أقل ملاحظة لاستجابته الشخصية ، ومن ثم يقلل من استجابته العاطفية ، إن لم يُحجم عن الاستجابة أصلا .

إن كل اتجاه من هذين الاتجاهين فى أقصى أشكاله . يعنى أن الإدراك العاطفى لدى بعض الأشخاص يكون طاغيا بينما يكون لدى البعض الآخر شبه منعدم . فكر فى قصة طالب الجامعة الذى شاهد ـ ذات ليلة ـ النار وهى تشتعل فى مهجعه ، فما كان منه إلا أن ذهب لإحضار مطفأة الحريق لإطفاء النار . ليس هناك حتى الآن ما يثير الدهشة فى تصرفه ، باستثناء أنه عندما ذهب لإحضار المطفأة كان يسير بدلا من أن يجرى . والسبب ؟ أنه لم يكن يشعر بأنه فى حالة طوارئ .

كانت هذه هى إحدى القصص التى قصها علىَّ " إدوارد دينر " ـ أحد أساتذة علم النفس فى جامعة إيلينوى ، والذى كان يدرس مقدار الكثافة أو الحدة التى يتعامل بها الشخص مع مشاعره[٧] . كان هذا الطالب من بين الحالات الأقل حدة فى المشاعر التى تناولها دينر بالدراسة . كان فى الأساس شابا بلا مشاعر ، أى أنه كان شخصا يمضى فى حياته بالقليل من المشاعر ، أو مجردا من المشاعر . حتى فى ظل حالة طوارئ مثل حالة الحريق .

وفى المقابل ، هناك سيدة كانت تمثل النقيض تماماً فى دراسة " دينر " . فقدت هذه السيدة ذات مرة قلمها المفضل ، فبقيت متعكرة المزاج لأيام . وفى يوم آخر انتابتها حالة سعادة طاغية فور مشاهدة إعلان تخفيضات هائلة على الأحذية النسائية فى أحد المحلات باهظة الثمن ، دفعتها إلى ترك كل ما كانت تفعله ، والقفز فى سيارتها ، وقيادتها على مدى ثلاث ساعات لكى تصل إلى المتجر فى شيكاغو .

يرى " دينر " أن المرأة ـ بشكل عام ـ تكون أكثر حدة فى استشعار كل المشاعر الإيجابية أو السلبية عن الرجل . ولكننا إن نحينا الاختلافات الجنسية جانبا فإن الحياة العاطفية تكون دائما أكثر ثراء لدى الشخص الذى يجيد ملاحظة التفاصيل . وهو ما يعنى بداية أن هذه الحساسية المفرطة لدى البعض تعنى أن أقل قدر من الاستثارة سوف يؤدى إلى عاصفة عاطفية ـ سلبية أو إيجابية ـ بينما الأشخاص المنتمون إلى نهاية الطرف المقابل لن تعتريهم أية أحاسيس حتى فى ظل أقسى الظروف .

الرجل المجرد من المشاعر

أثار " جارى " حنق خطيبته " إيلين " ، فبالرغم من أنه كان ذكيا وحسن التفكير وجراحا ناجحا ، كان بليدا من الناحية العاطفية ، وغير مستجيب بالمرة لأية عواطف ، أو إشارة تنم عن العاطفة من جانبها . وبينما كان " جارى " يستطيع أن يتحدث بمنتهى العبقرية فى مجال العلوم والفنون ، فإنه عندما يتعلق بمشاعره - حتى مع " إيلين " - تجده صامتا . بذلت " إيلين " كل جهدها لكى تستدر مشاعره ، ولكنه بقى غير متجاوب وغافلا عنها . " أنا لا أعبر عن مشاعرى ، هذه هى طبيعتى " ، هكذا قال جارى للطبيب النفسى الذى ذهب إليه بعد إصرار إيلين . ثم أضاف : " عندما أكون بصدد الحياة العاطفية لا أدرى ما الذى يمكن أن أقوله ، ولا أشعر بأننى أملك مشاعر قوية سواء إيجابية أو سلبية " .

لم تكن " إيلين " وحدها هى التى تعانى من تحفظ " جارى " - كما أسر لطبيبه النفسى - لأنه لم يكن قادرا على البوح بمشاعره لأى شخص فى حياته . والسبب هو أنه لم يكن يعرف ما يشعر به فى المقام الأول . لم يكن - على حد قوله - يشعر بالغضب أو الحزن أو السعادة[٨] .

وقد عبر الطبيب النفسى عن حالة " جارى " العاطفية ، وحالة كل أمثاله بأنها نوع من أنواع العمى العاطفى قائلا : " إن مثل هذه الشخصيات تثير سأم الجميع ، وهذا هو ما يدفع زوجاتهم إلى إرسالهم لطلب العلاج " . تعكس سطحية " جارى " العاطفية ما يطلق عليه المحللون النفسيون اسم *"alexithymia"* وهى كلمة مشتقة من اللاتينية ، وتعنى افتقاد القدرة على التعبير عن المشاعر بواسطة الكلمات . إن مثل هؤلاء الأشخاص لا يجدون الكلمات التى تعبر عن مشاعرهم . كما يبدو أنهم يفتقدون المشاعر نفسها من الأساس ، بالرغم من أن هذا قد ينشأ فى واقع الأمر من عدم قدرتهم على التعبير عما يشعرون به وليس غياب المشاعر ذاتها . كان المحللون النفسيون هم أول من لاحظ وجود هذه الفئة من المرضى ممن كانوا غير قابلين للعلاج باستخدام طريقة التعبير العلاجية ، لأنهم - على حد قولهم - لم تكن لديهم مشاعر أو أحلام أو خيالات ، أى أنهم باختصار لم تكن لديهم حياة داخلية يتحدثون عنها بالمرة[٩] . من بين السمات الإكلينيكية لمرضى افتقاد القدرة على التعبير عن المشاعر صعوبة وصف المشاعر - سواء كانت مشاعرهم أو مشاعر الغير - وامتلاك حصيلة لغوية محدودة للغاية[١٠] . والأكثر من ذلك هو أن هؤلاء المرضى يجدون صعوبة فى التمييز بين المشاعر ، وكذلك الربط بين المشاعر والأحاسيس الحسية ؛ أى أنهم يمكن أن يخبروك بأنهم يشعرون بغصة فى المعدة وخفقان ودوار ، ولكنهم مع ذلك قد لا يدركون أن هذا يعنى أنهم مصابون بالقلق .

إنهم يتركون لديك انطباعا بأنهم مختلفون ، ومهمشون ، وأنهم قد أتوا من عالم مختلف تماما ، وأنهم يعيشون في وسط مجتمع تطغى عليه المشاعر . هذا هو وصف دكتور " بيتر سيفنيوس " ـ أحد أطباء علم النفس في جامعة هارفرد الذى أطلق عام ١٩٧٢ مصطلح " *alexithymia* "" . إن الأشخاص المصابين بهذا المرض نادرا ما يبكون ـ على سبيل المثال ـ ولكنهم إن بكوا فإن دموعهم تكون غزيرة . ومع ذلك فسوف يصابون بالحيرة إذا سألتهم عن سبب بكائهم . أصيبت سيدة مريضة بحالة استياء وحزن عميق بعد مشاهدة فيلم عن أم لثمانية أبناء ، تموت إثر إصابتها بمرض السرطان . وعندما سألها الطبيب عن المشاعر التى اجتاحتها في ذلك الوقت ، أجابت قائلة : " كانت مشاعر رهيبة " ولكنها لم تتمكن من وصف مشاعرها بأكثر من ذلك . وأضافت أنها من وقت إلى آخر تجد نفسها تبكى دون أن تعرف تحديدا سبب هذا البكاء".

وهذا هو جوهر المشكلة . إنها تكمن ، ليس فى أن المريض يكون عاجزا عن الشعور فى الأصل ، وإنما يكون عاجزا عن معرفة مشاعره تحديدًا ، وخاصة التعبير عنها بالكلمات . إن المريض فى هذه الحالة يفتقد فى الأصل مهارة أساسية من مهارات الذكاء العاطفي وهى إدراك الذات ، أى معرفة الشخص للمشاعر التى تعتريه . إن المريض في هذه الحالة يفتقد مفهوماً أساسياً وهو فهمه للمشاعر التى يحس بها ، ولا يملك أدنى فكرة عن كيفية التعامل معها . وعندما يدفعه شىء ـ أو بالأحرى شخص ـ إلى التعبير عن مشاعره والانتقال إلى آفاق عالم العواطف تجده فى حالة توهان وحيرة وسعى دؤوب لتجنب الموقف . إن المشاعر سوف تنتاب مثل هذا الشخص ـ هذا إن حدث وانتابته ـ في شكل موجة من الحزن والضيق ، وهو ما عبرت عنه المريضة التى شاهدت الفيلم بقولها : " كانت مشاعر رهيبة " ولكنها لم تتمكن من ذكر تفاصيل ما أحست به .

إن هذا الاضطراب الأساسى بشأن المشاعر كثيرا ما يقود المريض إلى الشكوى من مشاكل صحية مبهمة في الوقت الذى يكون كل ما ألم به هو مجرد اضطراب عاطفى ، وهى الظاهرة التى يطلق عليها علماء النفس اسم *somaticizing* أى أخطاء فهم الألم النفسى على أنه ألم بدنى (وهو أمر يختلف عن الأمراض النفسية ـ البدنية التى تتسبب فيها المشاكل العاطفية فى الإصابة بأمراض بدنية بالفعل) وينصب الجزء الأكبر من مهمة الطبيب النفسى فى حالة هؤلاء المرضى فى انتقائهم من بين المرضى الذين يجوبون عيادات الأطباء بحثا عن علاج لأمراضهم البدنية ، بينما تكون المشكلة كلها فى الأصل مشكلة عاطفية .

فى الوقت الذى لم ينجح فيه أى شخص فى التوصل إلى الأسباب المؤدية إلى هذا المرض بشكل مؤكد ، يرى الدكتور " سيفنيوس " أن هناك نوعا من الانفصال بين نظام الأوصال والقشرة الجديدة ، وخاصة المراكز اللفظية ، وهو ما يتفق تمام الاتفاق مع ما

عرفناه عن العقل العاطفى . فضلا عن أن المرضى الذين خضعوا لعمليات جراحية لعلاج نوبات مرضية حادة بقطع الصلة بين الأوصال والقشرة الجديدة ، أصبحوا مسطحين عاطفيا تماما ، مثل مرضى الـ alexithymia ، وأصبحوا عاجزين عن التعبير عن مشاعرهم بالكلمات ، ومن ثم مجردين من الحياة الحالمة . باختصار ، بالرغم من أن دوائر العقل العاطفى يمكن أن تتجاوب مع المشاعر ، فإن القشرة الجديدة تكون عاجزة عن تناول هذه المشاعر ، وترجمتها فى شكل كلمات . وقد عبر " هنرى روث " عن قوة الكلمات فى روايته Call it Sleep فقال : " إن كان بإمكانك أن تعبر عن مشاعرك بالكلمات ، فهى تخصك " . والعكس ـ بالطبع ـ هو الحيرة التى يسببها عدم القدرة عن التعبير عن العواطف بمعنى عدم امتلاك الكلمات التى تعبر عن مشاعرك ، ومن ثم تصبح هذه المشاعر وكأنها لا تخصك .

فى مدح المشاعر الداخلية

كان الورم الذى يعانى منه " إيليون " ، والذى نما وراء جبهة رأسه فى حجم البرتقالة ، قد تم استئصاله كلية عن طريق الجراحة . بالرغم من نجاح العملية فقد قال كل من كان يعرف " إيليون " إنه لم يعد نفس الشخص بعد إجراء العملية ، وأنه قد حدث له تغيير بل تحول رهيب بعدها . بعدما كان محاميا ناجحا فى إحدى الشركات ، لم يعد " إيليون " قادرا على الالتزام بعمل ، ثم هجرته زوجته . وبعدما استنفد مدخراته فى مشاريع فاشلة ، لم يجد أمامه مفرا سوى العيش فى غرفة إضافية فى منزل أخيه .

كان هناك نمط محير فى مشكلة " إيليون " . فمن الناحية العقلية لم يكن قد فقد أياً من قدراته ولكنه كان يهدر وقته فى شغل نفسه بالتفاصيل التافهة بعد أن فقد كل إحساسه بالأولويات . لم يُجد التوجيه والنصح معه وتم طرده من عدة وظائف قانونية متتالية . وبالرغم من أن الاختبارات الذهنية المستفيضة أثبتت أنه لا يوجد أى خلل فى وظائفه وقدراته الذهنية ، فقد توجه لاستشارة طبيب أعصاب أملاً فى أن يكشف له عن سبب الخلل الذى يعانى منه ، أو يؤكد أنه يعانى خللاً عصبياً يضمن له الحصول على إعانة إعاقة كان يحس أنها من حقه ، فجاءت نتائج الكشف لتؤكد أنه كان يتظاهر بالمرض ، وأنه لا يعانى أيضا من أى خلل .

ولكن " أنطونيو داماسيو " ـ الطبيب العصبى المعالج لـ " إيليون " ـ اندهش من غياب عنصر واحد فقط داخل ذخيرته الذهنية ، بالرغم من أنه لم يكن هناك أى خلل فى منطقه أو ذاكرته أو انتباهه ، أو أى قدرة أخرى من القدرات الإدراكية . كان " إيليون " قد فقد اتصاله نهائيا بمشاعره بشأن ما حدث له" . والأكثر من ذلك هو أن

" إيليون " كان قادراً على سرد كل أحداث حياته المؤلمة بدون أى تأثر ، وكأنه منفصل عاطفيا عنها تماما ، أو كأنه مراقب خارجى لكل أشكال الفشل والإخفاقات التى ألمت به فى حياته . كان يتحدث بدون مسحة أسى أو حزن أو غضب أو إحباط أمام كل هذه المآسى . ولم تكن مأساته تشعره بأدنى حد من الألم حتى أن " داماسيو " نفسه تأثر بمأساته أكثر من تأثره هو ، أو إحساسه بالأسف تجاه نفسه .

توصل " داماسيو " إلى أن مصدر هذا الجهل العاطفى كان استئصال جزء من الفصوص الجبهية من مخ " إيليون " أثناء استئصال الورم . لقد قطعت الجراحة الروابط التى تصل المراكز السفلى من العقل العاطفى وخاصة اللوزة المخية والدوائر المتصلة بها وقدرات التفكير فى القشرة الجديدة . لقد أصبح تفكير " إيليون " أشبه بتفكير الحاسب الآلى ، فهو قادر على اتخاذ كل الخطوات اللازمة نحو القرار ولكن مع عجز تام عن تقدير قيمة الخيارات المتاحة . كان كل اختيار يبدو حياديا ، أو بلا قيمة بالنسبة له . لقد كان هذا التفكير المجرد من العاطفة ـ كما يقول " داماسيو " ـ هو لب مشكلة " إيليون " ، وذلك فإن افتقاد " إيليون " لإدراك مشاعره أصابه بخلل فى التفكير والحكم .

وقد ظهرت هذه الإعاقة حتى على مستوى القرارات العادية البسيطة . عندما حاول " داماسيو " أن يجعل " إيليون " يتخير تاريخا وموعدا للقائهما التالى ، كانت النتيجة هى أن " إيليون " بدا عاجزا عن اتخاذ القرار . كان " إيليون " فى كل مرة ينجح فى العثور على مبررات فى صالح وضد كل موعد وتاريخ يقترحه داماسيو ، ومع ذلك لم يكن قادرا على تخير موعد من بينها . على المستوى العقلانى ، كانت هذه الأسباب تبدو أسبابا جيدة ، ومحكمة للاعتراض أو قبول كل موعد . ولكن " إيليون " كان يفتقد أى حس أو إشارة تنم عن شعوره حيال أى موعد من هذه المواعيد . إن افتقاد هذا الإدراك والوعى بالمشاعر جعله يفقد تماما حس الأولوية .

من بين الدروس المستفادة من قصة " إيليون " وعدم قدرته على اتخاذ قرار حاسم هو الدور بالغ الأهمية الذى تلعبه المشاعر فى اتخاذ القرارات الشخصية فى الحياة . فى الوقت الذى يمكن أن تعمل فيه المغالاة فى المشاعر على التشويش على الحكم السديد ، فإن افتقاد إدراك المشاعر والوعى بها يمكن أيضا أن يقود إلى عواقب وخيمة ، وخاصة فى الموازنة بين القرارات التى يتوقف عليها مستقبلنا ومصيرنا ، مثل الوظيفة التى يجب أن نشغلها ومواصلة العمل الحالى أو الانتقال إلى عمل آخر يكون أكثر مخاطرة ولكن أكثر أهمية وقيمة ، والشخص الذى يجب أن نرتبط به ونتزوجه ، والمكان الذى يجب أن نعيش فيه ، أو المنزل الذى يجب أن نؤجره أو نشتريه أو أن نبنيه ومثل هذه القرارات فى الحياة . إن هذه القرارات لا يمكن أن تتخذ بشكل جيد عن طريق العقل المجرد المحض ، فهى تتطلب حسا ومشاعر ، وتعتمد على الحكمة العاطفية المكتسبة من خلال تجارب الماضى .

إن المنطق الرسمى أو المحض وحده لا يمكن أن يعمل على مستوى اختيار الشخص الذى سوف نتزوجه ، أو حتى انتقاء الوظائف ، إنها آفاق يعجز فيها العقل على الإبحار وحيدا بدون مشاعر .

إن الإشارات التلقائية التى تقودنا فى مثل هذه اللحظات تتمثل فى شكل تدفقات من الأوصال النابعة من الأحشاء التى يطلق عليها داماسيو " المؤشرات الجسدية " ـ التى نقصد بها المشاعر التلقائية . إن المؤشر الجسمانى هذا هو أحد أشكال الإنذار التلقائى الفورى الذى يفرض علينا الالتفات ، والانتباه إلى خطر محدق نجم عن تصرف معين . إن مثل هذه المؤشرات كثيرا ما تبعدنا عن خيارات معينة تفرض علينا التجارب السابقة توخى الحذر منها ، كما أنها يمكن فى نفس الوقت أن تلفت انتباهنا ، أو توجهنا نحو اقتناص فرص ذهبية . نحن فى خضم اللحظة قد لا نتذكر تحديدا التجربة التى شكلت هذه المشاعر السلبية ، ولكن كل ما نحتاجه سوف يتمثل فى تلك الإشارة أو المؤشر الذى يؤكد لنا خطورة الإقدام على مثل هذا التصرف . كلما ظهرت هذه المشاعر التلقائية ، يمكننا فى الحال أن نحجم ، أو نقدم على الفعل بمزيد من الثقة مما يحد من مجموعة الاختيارات الكبيرة واسعة النطاق المتاحة أمامنا ، ويضعها فى إطار مجموعة مختصرة من الخيارات التى يمكن أن ننتقى من بينها . إن مفتاح اتخاذ القرارات الشخصية السديدة هو باختصار: الإصغاء الجيد إلى مشاعرنا .

سبر أغوار العقل الباطن

إن حالة " إيليون " العاطفية توحى بأنه قد يكون هناك مجموعة من القدرات التى يتمتع بها الشخص لاستشعار أحاسيسه فور حدوثها . وبمنطق العلوم العصبية ، فإن غياب الدوائر العصبية سوف يؤدى إلى قصور فى قدرة ما ، وذلك لأن القوة أو الضعف النسبى لنفس الدائرة لدى الأشخاص أصحاب العقل الصحيح سوف تقودهم إلى مستويات كفاءة متفاوتة فى نفس القدرة . أما فى إطار الدور الذى تلعبه الدوائر الجبهية فى التكيف العاطفى أو الضبط العاطفى ، فإن هذا يشير إلى أنه لأسباب عصبية يكون من الأسهل على البعض استشعار الخوف أو الفرح دون غيرهما ومن ثم يكونون أكثر إدراكا ووعيا عاطفيا .

قد تكون هناك موهبة نفسية للتعرف على دقائق النفس كامنة فى هذه الدائرة . إن البعض يكون أكثر تكيفا واستنباطا للخواص الرمزية الخاصة بالعقل العاطفى ـ مثل : المجاز والتشبيه والشعر والأغانى والقصص الرمزية ، وكل هذه الأشياء التى تكمن فى لغة القلب . وهو ما ينطبق أيضا على الأحلام والأساطير حيث تحدد

المزاوجة الحرة مدى انسياب الرواية وفق منطق العقل العاطفى . إن الشخص الذى يملك القدرة الطبيعية على الإصغاء إلى لغة القلب ـ لغة المشاعر ـ يكون أكثر قدرة على التعبير عن رسائل القلب والمشاعر سواء كان روائيا أو كاتب أغان أو محللا نفسيا . إن هذا التكيف الداخلى يجعل الشخص أكثر موهبة فى الإصغاء إلى " حكمة العقل الباطن " ، أى تلك المعانى المستقاة من أحلامنا وخيالاتنا ، أو تلك الرموز التى تجسد أمانينا الأكثر عمقا .

يعتبر الوعى أو الإدراك الذاتى من العوامل الأساسية فى التبصر النفسى ، وهى القدرة التى يسعى معظم المحللين النفسيين إلى تقويتها ودعمها . إن " سيجموند فرويد " يمثل بالقطع بالنسبة لـ " هوارد جاردنر " نموذجا للذكاء الضمنى أو النفسى " انترا ـ فيزيكز " حيث يعتبر " فرويد " المكتشف الأعظم لخريطة الديناميكيات النفسية . وقد أشار " فرويد " بوضوح إلى أن الجزء الأكبر من الحياة النفسية يكمن فى العقل الباطن ، وهو ما يعنى أن المشاعر التى تبقى ملازمة لنا طوال الوقت لا تدخل دائما فى إطار العقل الواعى . من بين الأدلة الدامغة التى أثبتت صحة ذلك ـ على سبيل المثال ـ التجارب التى أجريت على المشاعر الداخلية ، والتى أثبتت أن الأشخاص يملكون آراء أو ارتباطات قاطعة بأمور ما لم يدركوا حتى أنه قد سبق لهم رؤيتها من قبل . إن أى شعور يمكن أن يكون ـ وكثيرا ما يكون ـ نابعا من اللاوعى .

إن البداية النفسية لأى شعور تحدث قبل أن يدرك الشخص تمام الإدراك مشاعره نفسها . عندما تعرض صور الثعابين على شخص يخاف من الثعبان ، سوف تكشف أجهزة الكشف عن الإحساس عن تصبب العرق ـ فى إشارة إلى الشعور بالخوف ـ بالرغم من زعم هؤلاء الأشخاص بأنهم لا يشعرون بالخوف . يتجسد الخوف فى تصبب العرق لدى هؤلاء الأشخاص حتى عند طرح الصور سريعا عليهم بدون إدراك شعورى حقيقى لما تحويه الصورة تحديدا، ناهيك عن شعورهم بالقلق . ومع تواصل تراكم مثل هذه الاستثارات العاطفية اللاشعورية ، تقوى هذه المشاعر حتى تصبح قادرة على اختراق الإدراك . ولهذا فهناك نوعان من المشاعر ، المشاعر الشعورية والمشاعر اللاشعورية . فى اللحظة التى يخترق فيها الشعور ، أو يصل فيها الشعور إلى دائرة الإدراك ، فإنه يؤدى إلى تسجيل هذا الشعور فى القشرة الجبهية" .

أما المشاعر التى تموج تحت مستوى الإدراك فقد يكون لها تأثير قوى على الكيفية أو الطريقة التى نستجيب بها حتى بالرغم من عدم إدراكنا لها . خذ على سبيل المثال شخصًا تكدر مزاجه بسبب مقابلة فظة فى الصباح الباكر . سوف تجد هذا الشخص حاد المزاج لساعات بعدها ، وسريع الغضب أمام أى موقف لا يستحق ، وربما يسىء معاملة الآخرين بدون أى سبب حقيقى . قد يبقى هذا الشخص غافلا عن ثورته وغضبه وقد يندهش إن لفت أى شخص نظره إليها ، بالرغم من أن هذه الحالة قد وثبت من دائرة إدراكه ، وأملت عليه كل تلك الاستجابات . ولكن عندما تدخل

الاستجابة فى دائرة الإدراك ـ وتسجل فى القشرة المخية ـ سوف يكون بوسع الشخص تقييم الأشياء من جديد ، واتخاذ قرار بالتخلص من كل تلك المشاعر التى لحقت به فى الصباح الباكر ، وتغيير نظرته لمزاجه الشخصى . وهكذا يصبح الوعى والإدراك الذاتى للمشاعر هو اللبنة الأساسية ، فى بناء الذكاء العاطفى لأنه يجسد فى واقع الأمر القدرة على التخلص من الحالة المزاجية السيئة .



عبيد العاطفة

هذه هى الحقيقة ...
نحن نقبل كل معطيات القدر ونكباته
ونسقط فريسة مشاعرنا
أرنى رجلا لم يسقط أسير مشاعره .. وسوف
أكن له كل التمجيد ...

ـ هاملت لصديقه هوراشيو

امتلاك السيطرة الذاتية ، والقدرة على الوقوف فى وجه العواصف العاطفية التى تفرضها علينا الأقدار ـ بدلا من السقوط فريسة العواطف كالعبيد ـ هى إحدى الفضائل التى احتفى الناس بها منذ عهد أفلاطون . وقد استخدم الإغريق كلمة " سوفروسين " للتعبير عن العناية ، والذكاء فى خوض الحياة الشخصية ، " والاتزان والحكمة " كما قال " بيدج دوبوا " أحد الأساتذة اليونانيين . وقد أطلق الرومان لفظ " *Temperantia* " أى الاعتدال بمعنى التصدى للتطرف العاطفى . والهدف هو التوازن ، وليس القمع العاطفى . إن لكل شعور قيمته ومدلوله ، وحياة بلا مشاعر يمكن أن تكون حياة كئيبة فاقدة المعنى والمذاق ، محرومة ومعزولة عن ثراء الحياة ذاتها . ولكن المراد ـ كما عبر عنه " أرسطو " ـ هو المشاعر المعتدلة ، المشاعر المناسبة للظروف ، المناسبة لكل موقف . عندما تكون المشاعر جامدة فإنها تشيع حالة من الكآبة والعزلة والإقصاء ، وعندما تخرج عن إطار السيطرة وتتطرف ، تصبح مثيرة للشفقة والاكتئاب وتشيع حالة من القلق الطاغى والغضب الأعمى والتهيج المجنون .

إن السيطرة على المشاعر المثيرة للضيق هى بكل تأكيد مفتاح السلامة العاطفية ، أما التطرف فى المشاعر ـ وأعنى المشاعر المتأججة المغالى فيها لفترة طويلة ـ فسوف

عوض استقرارنا . هذا لا يعنى بالطبع أننا يجب أن نلزم أنفسنا بنوع واحد من المشاعر طوال الوقت ؛ إن كون المرء سعيدا طوال الوقت يوحى بنوع من النفاق الاجتماعى ، أو كأنه الالتزام بوضع قناع اجتماعى زائف بدأ فى التلاشى كظاهرة اجتماعية منذ السبعينات من القرن العشرين . هناك الكثير مما يمكن قوله عن الدور الذى تلعبه المعاناة فى بناء الإبداع والحياة الروحية ، إن المعاناة تشحذ الروح وتمنحها الاعتدال .

إن مآسى الحياة ـ تماما مثل مباهجها ـ تمنح الحياة مذاقها ، ولكن يجب أن تخضع للاتزان . وفى حسابات القلب فإن النسبة بين المشاعر الإيجابية والسلبية هى التى تحدد حس السلامة أو الصحة النفسية للشخص ، على الأقل كانت هذه هى الخلاصة التى توصلت إليها الدراسات المزاجية على مئات من الرجال والسيدات ممن طلب منهم حمل أجهزة إنذار تذكرهم فى أوقات عشوائية بوجوب تسجيل مشاعرهم فى تلك اللحظات! . هذا لا يعنى أن الشخص يجب أن يسعى للتخلص من مشاعره السيئة ، أو المثيرة للضيق لكى يشعر بالسعادة ، وإنما من أجل السيطرة على المشاعر السلبية العاصفة التى يمكن أن تقوض كل المشاعر الطيبة . إن الشخص الذى يمر بأوقات غضب أو اكتئاب قوية يمكن أن يبقى محتفظا بسلامته النفسية إن كان يملك حصيلة أو ذخيرة من المشاعر الإيجابية والجميلة . تؤكد هذه الدراسة أيضا انفصال المشاعر عن الذكاء الأكاديمى بعد أن توصلت إلى أنه تكاد لا توجد أى علاقة تذكر بين الدرجات ، أو حاصل الذكاء والسلامة العاطفية .

وتماما كما أن هناك أفكارا راسخة تهمس فى خلفية العقل ، فهناك دائما أيضا عواطف راسخة . اتصل بشخص ما فى السادسة أو السابعة صباحا وسوف تجده دائما فى حالة مزاجية معينة . بالطبع يمكن أن تتغير الحالة المزاجية للشخص فى صباح يوم عن صباح يوم آخر ؛ ولكن عند قياس الحالة المزاجية للشخص على متوسط شهور أو أسابيع سوف تجده يميل إلى التعبير عن حالة مزاجية بعينها. وقد وجد أنه بالنسبة لمعظم الأشخاص ، تكون المشاعر الطاغية المغالى فيها نادرة نسبيا ، أى أن معظمنا ينتمى إلى الفئة الرمادية متوسطة أو معتدلة المشاعر مع تغير بسيط فى حالتنا العاطفية .

ومع ذلك يبقى التحكم فى مشاعرنا عملا أو مهمة دائمة يجب أن نقوم بها . إن الجزء الأكبر مما نفعله ـ وخاصة فى وقت فراغنا ـ هو محاولة التحكم فى حالتنا المزاجية . إن أى شىء من قراءة رواية أو مشاهدة التلفاز أو الأنشطة والصحبة التى ننتقيها يمكن أن تكون وسيلة لكى نشعر أنفسنا أننا فى حال أفضل . إن فن تهدئة النفس والتخفيف عنها هو مهارة حياتية أساسية . يرى بعض المفكرين النفسيين أمثال " جون بولبى " و " دى دبليو " و " ينيكوت " أن هذه المهارات هى أهم المهارات النفسية . وتشير نظريتهم إلى أن الأطفال الأصحاء يعرفون كيف

يهدئون من روعهم من خلال التعامل مع أنفسهم مثلما يتعامل معهم القائمون على رعايتهم مما يخفف عنهم وطأة الأزمات التى تلم بحياتهم العاطفية .

وكما سبق ورأينا ، فإن تصميم العقل يعنى أننا كثيرا ما نفقد السيطرة تماما أو كثيرا على أنفسنا عندما تجتاحنا المشاعر وليس بسبب نوعية المشاعر . إن شغلنا الشاغل ليس نوعية المشاعر وإنما مدى استمرار وتواصل هذه المشاعر ، أى أن المشكلة لا تنبع من الحزن أو القلق أو الغضب العابر لأن كل هذه الحالات سوف تمر مرور الكرام بمرور الوقت والصبر . ولكنها تنبع من حدة المشاعر واستمرارها وبقائها إلى حد يفوق المعقول والمقبول بحيث تتحول إلى مشاعر متطرفة مثل القلق المزمن والغضب الجامح والاكتئاب الحاد . وعندما تتطرف المشاعر وتبلغ هذا الحد يجب أن يتدخل التحليل النفسى أو العقاقير أو كلاهما لعلاجها .

فى مثل هذه الأوقات ، تكون إحدى إشارات القدرة على السيطرة العاطفية على الذات إدراك أن تهيج أو اضطراب العقل العاطفى أصبح قويا حتى أنه بلغ حد الحاجة إلى تناول العقاقير . ونذكر هنا على سبيل المثال أن ثلثى المصابين برهان الاكتئاب لم يتلقوا أبدا علاجا لهذه الحالة . ولكن الليثيوم وغيره من العقاقير الجديدة يستطيع أن يعيق سمات دورة الاكتئاب التى تتناوب مع نوبات الذهان التى تمزج بين الزهو الاضطرابى والشعور بالعظمة مع التهيج والغضب . ولعل من بين مشاكل مرضى الاكتئاب الذهانى أن الشخص وهو فى ذروة الحالة يشعر أنه فى حالة ثقة مبالغ فيها تجعله يظن أنه ليس بحاجة إلى طلب المساعدة من أى نوع بالرغم من إقدامه على اتخاذ قرارات كارثية . فى ظل مثل هذه الاضطرابات العاطفية الحادة ، تعد العقاقير النفسية من بين الأدوات الجيدة للسيطرة على المريض .

ولكننا عندما نخرج من هذا الإطار إلى تكدر الحالة المزاجية بأنواعها ، نجد كلا منا يتعامل مع مثل هذه الحالات بطريقته الخاصة . ولكن مثل هذه الطرق ـ للأسف ـ كثيرا ما تفتقد الفاعلية ، على الأقل وفق النتيجة التى توصل إليها ديان تايس ـ أحد علماء النفس فى جامعة كيس وسترن ريزرف ـ والذى أخضع أكثر من أربعمائة رجل وسيدة للاستجواب بخصوص الاستراتيجيات التى يلجأ إليها كل منهم لعلاج تكدر الحالة المزاجية ، ومدى نجاح هذه الطرق[٦] .

وقد لاقى الافتراض الفلسفى القائل بأن الحالات المزاجية السيئة يجب أن تخضع للتغيير اعتراضا كبيرا ، حيث توصل " تايس " إلى أن هناك من يفضلون " معايشة هذه الحالات المزاجية " أو البقاء فيها ، وهى النسبة التى تمثل ما يقرب من خمسة بالمائة من الأشخاص ممن ذكروا أنهم لم يسعوا أبدا لتغيير أى حالة مزاجية تعتريهم ، باعتبار أن كل المشاعر تكون فى الأساس مشاعر " طبيعية " يجب أن يعيشها الشخص بدون أن يسعى لتغييرها مهما كانت صعبة . وقد خلص " تايس " أيضا إلى أن هناك فئة من الناس تسعى دائما إلى تقمص الحالات المزاجية المتكدرة

لأسباب عملية ، مثل الطبيب الذى يجب أن يتقمص حالة كئيبة لكي يخبر مريضه بنبأ مؤسف ، والناشطين الاجتماعيين الذين يغذون غضبهم ويحرصون على إشعاله بشكل دائم لمواجهة الظلم ومكافحته ، حتى أن هناك شابا صغيرا قال إنه كان يحرص على تصعيد غضبه لكى يكون قادرا على مساعدة أخيه الصغير عند تعرضه للتطاول فى فناء المدرسة . هناك أيضا بعض الأشخاص الذين يتخذون الجانب الميكيافيلى الإيجابى للتحكم فى حالاتهم المزاجية ، راقب محصل الفواتير الذى يحرص على إشعال غضبه لجباية المال من المتهربين . ولكن كل هذا ما هو إلا غرس متعمد لحالات غير مرغوب فيها ، أما الغالبية العظمى من الأشخاص فإنهم يشكون من أنهم يعيشون تحت رحمة حالتهم المزاجية . وقد أظهرت السجلات أن القدرة على تغيير الحالة المزاجية تختلف من شخص إلى آخر .

تشريح الغضب أو طبيعة الغضب

هب أن شخصا يقود سيارة اقترب منك حتي كاد يطيح بسيارتك على الطريق السريع . إن كان رد فعلك المباشر أن تسبه قائلا : " أيها الوغد ! " فإنه من الأمور بالغة الأهمية فى تتبع مسار الغضب أن تدرك ما إن كانت هذه الأفكار متبوعة بأفكار أخرى تنم عن الغضب والرغبة فى الانتقام . " كاد يصدمنى ! هذا اللعين ـ لا يمكن أن أدعه يفلت بفعلته ! " ، سوف تجد أن قبضة يدك تزداد إحكاما على عجلة القيادة فى تعبير عن رغبتك فى القبض على حلقه . وسوف يتأهب كل جسدك للهجوم وليس الهرب مما سوف يجعلك ترتجف ويتساقط العرق على جبهتك ويخفق قلبك وتتقلص عضلات وجهك . أنت تريد أن تقتل الرجل . عندها ، إن أطلقت سيارة خلفك نفيرها لأنك قد أبطأت سرعتك بعد الموقف الذى تعرضت له ، فسوف تجد نفسك على وشك الانفجار غاضبا فى وجه السائق أيضا . هذه هى مظاهر التوتر المفرط والقيادة الهوجاء ، وحتى حوادث الطريق السريع .

قارن بين تسلسل تصاعد الغضب بصورة أكثر هدوءا وتعاطفا مع السائق الذى اعترض عليك طريقك " ربما لم يكن قد رآنى ، أو ربما كان لديه سبب قوى دفعه للقيادة على هذا النحو الأهوج ، ربما كانت هناك حالة طوارئ طبية دفعته لذلك " . إن مثل هذه الاحتمالات سوف تهدئ من حدة الغضب ، وتضفى عليه قدرا من الرحمة ، أو على الأقل قدرا من تفتح الذهن مما سوف يقطع الطريق على تصاعد الغضب . والمشكلة هى ـ كما ذكرنا " أرسطو " بضرورة توخى الغضب المناسب ـ أنه فى الكثير من الأحيان يخرج غضبنا عن نطاق السيطرة . وقد عبر " بنجامين

فرانكلين " عن هذا جيدا بقوله : " إن الغضب لا ينشأ أبدا بلا سبب ، ولكن نادرا ما يكون هذا السبب جيدا " .

هناك ـ بالطبع ـ أنواع مختلفة من الغضب . وقد تكون اللوزة المخية هى الجزء المسئول والمصدر الأساسى لثورة الغضب المفاجئة التى شعر بها الشخص ، أو التى سوف نشعر بها عندما يقطع علينا شخص أهوج الطريق بسيارته ، ويعرض حياتنا للخطر . ولكن الطرف الآخر المقابل من الدائرة العاطفية الذى هو القشرة الجديدة ، سوف يثير غضبا اكثر إحكاما مثل الانتقام المدروس أو الثورة فى وجه الظلم أو الاضطهاد . إن مثل هذا الغضب المنظم هو الذى يمثل فى أغلب الأحوال ما عبر عنه " فرانكلين " بقوله : " السبب الجيد للغضب " .

من بين كل الحالات المزاجية التى يسعى الشخص للفكاك منها ، يعتبر الغضب أو ثورة الغضب الأكثر صعوبة . وقد وجد " تايس " أن الغضب هو الحالة المزاجية التى يجد الشخص صعوبة خاصة فى السيطرة عليها واحتوائها . إن الغضب هو بالقطع أكثر الحالات السلبية خروجا عن نطاق السيطرة ، ذلك أن الحوار الداخلى المنفرد الذى يفرضه الغضب على الشخص سوف يملى عليه كل الأسباب والمبررات المقنعة لتحرير الغضب . وبخلاف الحزن، فإن الغضب يشعل الطاقة بل إنه يبهج النفس . إنه مصدر إثارة وطاقة بلغت من قوتها دفع البعض إلى تبنى فكرة أن الغضب لا يخضع للسيطرة ، أو أنه عند أى مستوى يجب ألا يخضع للسيطرة وأن تحرير الغضب يفيد الإنسان . هناك فى المقابل وجهة نظرة مقابلة ـ ربما تكون قد تشكلت كرد فعل مناقض لكآبة وجهتى النظر السابقتين ـ وهى أن الغضب يمكن تجنبه كلية . ولكننا إن نظرنا بتمعن لنتائج الأبحاث التى أجريت فى هذا الصدد ، فسوف نخلص إلى أن كل وجهات النظر التى تخص السلوك المتبع لمواجهة الغضب ما هى إلا محض خرافات[١] .

إن سلسلة الأفكار الغاضبة التى تجتاح الشخص عندما يسقط تحت وطأة الغضب هى على الأرجح السبيل الأكثر فاعلية لتشتيت الغضب ، وهى مقاومة كل المبررات التى تشعل نار الغضب فى المقام الأول . نحن كلما تأملنا الأسباب التى أشعلت غضبنا ، سوف نجد أن هناك " أسبابا جيدة " ومبررات ذاتية يمكن أن نبتكرها لكى نفسر غضبنا . إن إطالة التفكير تشعل نيران الغضب . ولكن رؤية الأشياء أو النظر إليها بشكل مختلف سوف تطفئ هذه النيران . وقد توصل " تايس " إلى أن إعادة تصور موقف ما على نحو أكثر إيجابية كان من بين الطرق الأكثر فاعلية لإطفاء الغضب .

تدفق الغضب

تتفق هذه النتائج تمام الاتفاق مع النتائج التى توصل إليها " دولف زيلمان " ـ الخبير النفسى فى جامعة ألباما ـ من خلال سلسلة مستفيضة من التجارب الموسعة الدقيقة ، قيم خلالها الغضب وطبيعته. وباعتبار أن جذور الغضب ترجع إلى الشق الهجومى فى استجابة الهجوم أو الهروب ، فإننا لن نندهش إن عرفنا أن " زيلمان " قد خلص إلى أنه من أهم مثيرات الغضب العالية شعور الشخص بتعرضه للخطر . إن هذا الشعور بالتعرض للخطر لا يعنى فقط تعرض الشخص لخطر مادى مباشر . وإنما أيضا ـ وهو ما يحدث كثيرا ـ يمكن أن يعنى تعرض الشخص لخطر رمزى مثل النيل من كرامته ، أو اعتزازه بذاته ، أو تعرضه لسوء المعاملة أو الاضطهاد أو الإهانة أو التحقير أو الإحباط إثر سعيه لتحقيق هدف ما . إن مثل هذه الأسباب تعمل كمثيرات لتدفق الأوصال مها يحدث تأثيرا مزدوجا على العقل . يتمثل هذا التدفق فى أحد جوانبه فى إفراز هرمون الكاتشولامين الذى يولد تدفقا سريعا متواصلا فى الطاقة يكفى لاتخاذ أو الإقدام على " فعل عنيف " وهو ما عبر عنه " زيلمان " بقوله : " مثلما يحدث فى حالة استجابة الهروب أو الهجوم " . يستمر هذا التدفق للطاقة على مدى دقائق لتهيئة الجسم للإقدام إما على الهجوم العنيف أو الهروب السريع تبعا لما يمليه العقل بشأن رد الفعل الواجب اتخاذه .

فى نفس الوقت يتدفق سائل آخر من اللوزة المخية عبر فرع الأدرينال الذى تفرزه القشرة المخية للجهاز العصبى ، ويعد بمثابة مقو عام يهيئ الجسم للتصرف ، وهو ما يدوم لوقت أطول من تدفق الطاقة المتولدة عن طريقة الكاتشولامين . إن هذه الحالة من الإثارة العامة التى يسببها الأدرينال والقشرة المخية يمكن أن تدوم لساعات ، أو حتى لأيام مما يجعل العقل العاطفى فى حالة استعداد وتأهب خاص للاستثارة بحيث يتحول إلى منبع لكل الاستجابات التالية التى سوف تصدر بسرعة خاصة . وبشكل عام ، تعتبر الاستثارة التى يسببها تدفق الأدرينال من القشرة المخية بأعلى نسبة هى السبب الذى يجعل معظم الأشخاص عرضة للغضب فى حالة التعرض لموقف آخر مثير للاستفزاز أو الضيق . إن الضغوط بأنواعها هى التى تؤدى إلى تدفق الأدرينال من القشرة المخية مما يزيد من حدة الغضب . وهو ما يفسر ميل أو نزوع الشخص الذى مر بيوم عمل شاق إلى الاتسام بالعصبية والغضب فى وقت لاحق داخل المنزل ـ سواء بسبب الضوضاء التى يثيرها الأبناء أو الفوضى أو أى من مثل هذه الأسباب التى لا تثير حنقه عادة فى الأيام العادية الأخرى .

لقد توصل " زيلمان " إلى هذه النتائج الخاصة بالغضب من خلال البحث والتجارب الدقيقة . فى إحدى الدراسات التى قام بها فى هذا الصدد ـ على سبيل المثال ـ طلب " زيلمان " من أحد زملائه فى التجربة أن يستفز أو يثير حنق الرجال

فرانكلين " عن هذا جيدا بقوله : " إن الغضب لا ينشأ أبدا بلا سبب ، ولكن نادرا ما يكون هذا السبب جيدا " .

هناك ـ بالطبع ـ أنواع مختلفة من الغضب . وقد تكون اللوزة المخية هى الجزء المسئول والمصدر الأساسى لثورة الغضب المفاجئة التى شعر بها الشخص ، أو التى سوف نشعر بها عندما يقطع علينا شخص أهوج الطريق بسيارته ، ويعرض حياتنا للخطر . ولكن الطرف الآخر المقابل من الدائرة العاطفية الذى هو القشرة الجديدة ، سوف يثير غضبا اكثر إحكاما مثل الانتقام المدروس أو الثورة فى وجه الظلم أو الاضطهاد . إن مثل هذا الغضب المنظم هو الذى يمثل فى أغلب الأحوال ما عبر عنه " فرانكلين " بقوله : " السبب الجيد للغضب " .

من بين كل الحالات المزاجية التى يسعى الشخص للفكاك منها ، يعتبر الغضب أو ثورة الغضب الأكثر صعوبة . وقد وجد " تايس " أن الغضب هو الحالة المزاجية التى يجد الشخص صعوبة خاصة فى السيطرة عليها واحتوائها . إن الغضب هو بالقطع أكثر الحالات السلبية خروجا عن نطاق السيطرة ، ذلك أن الحوار الداخلى المنفرد الذى يفرضه الغضب على الشخص سوف يملى عليه كل الأسباب والمبررات المقنعة لتحرير الغضب . وبخلاف الحزن، فإن الغضب يشعل الطاقة بل إنه يبهج النفس . إنه مصدر إثارة وطاقة بلغت من قوتها دفع البعض إلى تبنى فكرة أن الغضب لا يخضع للسيطرة ، أو أنه عند أى مستوى يجب ألا يخضع للسيطرة وأن تحرير الغضب يفيد الإنسان . هناك فى المقابل وجهة نظرة مقابلة ـ ربما تكون قد تشكلت كرد فعل مناقض لكآبة وجهتى النظر السابقتين ـ وهى أن الغضب يمكن تجنبه كلية . ولكننا إن نظرنا بتمعن لنتائج الأبحاث التى أجريت فى هذا الصدد ، فسوف نخلص إلى أن كل وجهات النظر التى تخص السلوك المتبع لمواجهة الغضب ما هى إلا محض خرافات[1] .

إن سلسلة الأفكار الغاضبة التى تجتاح الشخص عندما يسقط تحت وطأة الغضب هى على الأرجح السبيل الأكثر فاعلية لتشتيت الغضب ، وهى مقاومة كل المبررات التى تشعل نار الغضب فى المقام الأول . نحن كلما تأملنا الأسباب التى أشعلت غضبنا ، سوف نجد أن هناك " أسبابا جيدة " ومبررات ذاتية يمكن أن نبتكرها لكى نفسر غضبنا . إن إطالة التفكير تشعل نيران الغضب . ولكن رؤية الأشياء أو النظر إليها بشكل مختلف سوف تطفئ هذه النيران . وقد توصل " تايس " إلى أن إعادة تصور موقف ما على نحو أكثر إيجابية كان من بين الطرق الأكثر فاعلية لإطفاء الغضب .

.. ..ور الغضب

..فق هذه النتائج تمام الاتفاق مع النتائج التى توصل إليها " دولف زيلمان " ـ ..بير النفسى فى جامعة ألباما ـ من خلال سلسلة مستفيضة من التجارب الموسعة ..دقيقة ، قيم خلالها الغضب وطبيعته. وباعتبار أن جذور الغضب ترجع إلى الشق ..هجومى فى استجابة الهجوم أو الهروب ، فإننا لن نندهش إن عرفنا أن " زيلمان " .. خلص إلى أنه من أهم مثيرات الغضب العالمية شعور الشخص بتعرضه للخطر . إن ..ذا الشعور بالتعرض للخطر لا يعنى فقط تعرض الشخص لخطر مادى مباشر . وإنما ..ما ـ وهو ما يحدث كثيرا ـ يمكن أن يعنى تعرض الشخص لخطر رمزى مثل النيل من كرامته ، أو اعتزازه بذاته ، أو تعرضه لسوء المعاملة أو الاضطهاد أو الإهانة أو التحقير أو الإحباط إثر سعيه لتحقيق هدف ما . إن مثل هذه الأسباب تعمل كمثيرات لتدفق الأوصال مما يحدث تأثيرا مزدوجا على العقل . يتمثل هذا التدفق فى أحد جوانبه فى إفراز هرمون الكاتشولامين الذى يولد تدفقا سريعا متواصلا فى الطاقة ..كفى لاتخاذ أو الإقدام على " فعل عنيف " وهو ما عبر عنه " زيلمان " بقوله : " مثلما يحدث فى حالة استجابة الهروب أو الهجوم " . يستمر هذا التدفق للطاقة على مدى دقائق لتهيئة الجسم للإقدام إما على الهجوم العنيف أو الهروب السريع تبعا لما يمليه العقل بشأن رد الفعل الواجب اتخاذه .

فى نفس الوقت يتدفق سائل آخر من اللوزة المخية عبر فرع الأدرينال الذى تفرزه القشرة المخية للجهاز العصبى ، ويعد بمثابة مقو عام يهيئ الجسم للتصرف ، وهو ما يدوم لوقت أطول من تدفق الطاقة المتولدة عن طريقة الكاتشولامين . إن هذه الحالة من الإثارة العامة التى يسببها الأدرينال والقشرة المخية يمكن أن تدوم لساعات ، أو حتى لأيام مما يجعل العقل العاطفى فى حالة استعداد وتأهب خاص للاستثارة بحيث يتحول إلى منبع لكل الاستجابات التالية التى سوف تصدر بسرعة خاصة . وبشكل عام ، تعتبر الاستثارة التى يسببها تدفق الأدرينال من القشرة المخية بأعلى نسبة هى السبب الذى يجعل معظم الأشخاص عرضة للغضب فى حالة التعرض لموقف آخر مثير للاستفزاز أو الضيق . إن الضغوط بأنواعها هى التى تؤدى إلى تدفق الأدرينال من القشرة المخية مما يزيد من حدة الغضب . وهو ما يفسر ميل أو نزوع الشخص الذى مر بيوم عمل شاق إلى الاتسام بالعصبية والغضب فى وقت لاحق داخل المنزل ـ سواء بسبب الضوضاء التى يثيرها الأبناء أو الفوضى أو أى من مثل هذه الأسباب التى لا تثير حنقه عادة فى الأيام العادية الأخرى .

لقد توصل " زيلمان " إلى هذه النتائج الخاصة بالغضب من خلال البحث والتجارب الدقيقة . فى إحدى الدراسات التى قام بها فى هذا الصدد ـ على سبيل المثال ـ طلب " زيلمان " من أحد زملائه فى التجربة أن يستفز أو يثير حنق الرجال

والنساء ممن تطوعوا للمشاركة فى التجربة وذلك من خلال إطلاق انتقادات حادة . وبعدها شاهد المتطوعون إما فيلما مزعجا أو فيلما لطيفا. وفى وقت لاحق، مُنح المتطوعون فرصة للانتقام أو النيل من الشخص الذى أثار حنقهم وذلك من خلال منحهم إياه تقديرا سوف يسهم فى تقييمه للقبول فى وظيفة ما . وقد جاءت حدة الانتقام متناسبة طرديا وبشكل مباشر مع الفيلم الذى شاهده كل فريق حيث جاء غضب الفريق الذى شاهد الفيلم المزعج حادًا ، وجاءت نتائجهم أسوأ .

الغضب يولد المزيد من الغضب

تطرقت دراسة " زيلمان " إلى شرح ديناميكية الغضب نفسه ، والتى تجلت لى من خلال أحد المشاهد اليومية العادية أثناء التسوق . أثناء تسوقى ، جاءنى صوت قوى ، موزون النبرات ، لأم شابة تخاطب ابنها وهى تسير فى الرواق قائلة : " أعد ... هذا الشىء ... إلى مكانه ! " .

" ولكننى أريده! " هكذا رد الطفل باكيا ، وهو يقبض ثانية بإحكام على علبة بقوليات تحمل صورة سلاحف النينجا .

" أعد هذا الشىء إلى مكانه ! " قالت الأم ذلك فى صوت أعلى بعد أن تملكها الغضب .

فى نفس هذه اللحظة أسقطت الطفلة الصغيرة التى كانت الأم تضعها فى عربة التسوق علبة حلوى الجيلى التى كانت تتناولها . وعندما تبعثرت محتويات العلبة على الأرض ، صاحت الأم : " هذا يكفى ! " وفى نوبة غضب ، صفعت الطفلة الصغيرة ، واختطفت عبوة البقوليات من يد ابنها ودفعت بها إلى أقرب رف وحملت ابنها من وسطه وهرعت فى الرواق وهى تدفع سيارة التسوق بسرعة ورعونة أمامها حيث كانت الطفلة عندها قد بدأت تنخرط فى البكاء بينما كان ابنها - وهو يطوح ساقيه فى الهواء - يصيح قائلا : " أنزلينى ، أنزلينى ! " .

وقد وجد " زيلمان " أن الجسم عندما يكون بالفعل فى حالة تأهب وعصبية مثل حالة الأم ، ثم يصدر منبه يثير حالة سطو عاطفى ، فإن المشاعر المتتالية لذلك سواء كانت مشاعر الغضب أو القلق سوف تصدر بحدة كبيرة . هذه هى الديناميكية التى تحرك الشخص عندما يكون فى حالة ثورة . ويرى " زيلمان " أن تصاعد الغضب ما هو إلا " سلسلة من العوامل المثيرة للحنق ، يعمل كل منها على استثارة رد فعل مثير سرعان ما يذوب " . فى ظل هذا التسلسل للغضب تتحول كل فكرة أو تصور إلى مثير أو منبه مصغر لتدفق الكاتشولامين من اللوزة المخية ، حيث يبنى كل منبه منها على قوة الدفع الهرمونية الصادرة عن المنبه السابق له . قبل أن تخبو موجة التدفق الأولى ، تبدأ الثانية ثم الثالثة وهكذا حيث تكتسب كل موجة تدفق قوتها من الموجة

السابقة ثم تنشأ حالة من التصاعد الفسيولوجي داخل الجسم . وهو ما يعنى أن الفكرة التى سوف تنشأ فى النهاية سوف يكون لها أثر كبير يفوق أثر نشأتها ، أو صدورها فى بداية سلسلة التدفقات . إن الغضب يقود إلى المزيد من الغضب ، إنه يشعل نيران العقل العاطفى بعيدا عن تريث المنطق وهو ما يقود بسهولة إلى تفجر العنف .

عند هذا الحد ، يكون الشخص قد فقد قدرته على التسامح والتعقل ، وتكون كل أفكاره قد تبلورت حول الانتقام . والنيل من الشخص الآخر فى غفلة تامة عن كل العواقب المحتملة . إن هذا المستوى المرتفع من الإثارة على حد قول " زيلمان " : " يولد وهم القوة والقدرة التى يمكن أن تدفع الشخص بسهولة إلى العدوانية " ، ذلك أن الشخص الغاضب يفتقد " الإرشاد الإدراكى " ومن ثم يسقط أسير أكثر الاستجابات بدائية وعفوية ، ويكون تدفق الأوصال فى حالة تصاعد ، وهكذا تتحول دروس الحياة الأشد قسوة وعدوانية إلى المرشد الموجه للفعل .

بلسم الغضب

وقد توصل " زيلمان " ـ بناء على تحليل طبيعة الغضب ـ إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للتدخل أو للتصدى للغضب . الطريقة الأولى لتشتيت الغضب هى القبض على الأفكار المسببة للغضب وتحديها باعتبارها المصدر الأساسى للتفاعل الذى يؤكد اندلاع ثورة الغضب الأولى والموجات التالية التى تشعل نيران الغضب . ولكن لابد من المسارعة فى التصدى للغضب لأنه كلما كان التدخل مبكرا فى دورة الغضب كان أكثر فاعلية . إن دورة الغضب يمكن أن تكون بكل تأكيد قصيرة تماما إن سبقت عوامل التلطيف التصرفات المنطلقة من الشعور بالغضب .

إن الطاقة المتولدة عن فهم كيفية تشتيت الغضب قد تجلت من خلال إحدى التجارب الأخرى التي قام بها " زيلمان " ، حيث قام عامل فظ (أحد العاملين مع زيلمان) بسب واستثارة حنق المتطوعين ممن كانوا يمارسون تدريبات على الدراجة الثابتة . عندما مُنِحَ المتطوعون فرصة للانتقام من الشخص الفظ (ثانية ، من خلال منحهم إياه تقييما ظنا منه بأنه سوف يستخدم لتقييمه وترشيحه للحصول على وظيفة ما) عمد كل منهم بسعادة إلى منحه تقييما سيئا . ولكن فى نسخة أخرى من هذه التجربة دخل شخص ثالث على الشخص الذى أثار حنق المتطوعين قبل أن يُمْنَح المتطوعون فرصة للنيل منه ـ وأخبره بأن هناك مكالمة هاتفية له فى البهو . ولكنه قبل أن ينصرف لتلقى المكالمة أصدر تعليقا آخر مستفزا لهذا الشخص أيضا . ولكن هذا الشخص الثالث تقبل التعليق السخيف بنفس هادئة ، وأخبر باقى المتطوعين فى غياب الشخص الذى أثار حنقهم بأنه كان واقعا تحت ضغوط رهيبة لأنه كان فى

انتظار نتائج الاختبار الشفهى الخاص به . عندما منح المتطوعون بعدها فرصة للنيل من الشخص ، امتنعوا عن ذلك ، وآثروا بدلا من ذلك التعبير عن تعاطف معه .

إن مثل هذه المعلومات الملطفة تدفع الشخص إلى إعادة تقييم الأسباب المؤدية إلى غضبه . ولكن هناك نافذة محدودة لهذا التخفيف من الغضب . بمعنى أنه قد يجدى فى حالة الغضب المتوسط والمعقول ، أما فى حالات الغضب العارمة فإن مثل هذه العوامل الملطفة لا تلعب أى دور نظرا لما أطلق عليه " زيلمان " " الضعف الإدراكى " أو بعبارة أخرى افتقاد الشخص للقدرة على التفكير السديد . عندما يكون الشخص قد سقط بالفعل تحت وطأة الغضب الجامح ، سوف تجده يتجاهل المعلومة الملطفة إما بعبارة مثل " هذا أمر سيئ للغاية ! " . أو " بأقصى أنواع السباب فى قاموس اللغة الإنجليزية " ، هكذا ذكر " زيلمان " بأسلوب رقيق .

التهدئة

> ذات مرة ، عندما كنت فى الثالثة عشرة من عمرى ، غضبت غضبا شديدًا وتركت المنزل وأنا عازم كل العزم على عدم العودة إليه أبدا . كان يوما صيفيا جميلا ، فأخذت أسير فى الطرقات الهادئة إلى أن هدأت نفسى شيئا فشيئا وبدأت أشعر بالهدوء والسكينة والجمال يحيط بى ويلفنى ويهدئ نفسى ، وبعد بضع ساعات عدت إلى المنزل فى طمأنينة بعد أن تحررت من كل غضبى . منذ ذلك الوقت ، أصبحت أخرج للتنزه فى الطرقات كلما شعرت بالغضب ـ إن سمحت الظروف .

وقد تم توثيق هذه الطريقة بالفعل من خلال إحدى الدراسات العلمية الأولى التى أجريت على الغضب عام ١٨٩٩[١] . وقد بقيت نموذجا للطريقة الثانية لتحرير الغضب من خلال التهدئة الفسيولوجية ، بمعنى انتظار انحسار تدفق الأدرينالين فى مكان هادئ بعيدا عن كل منبهات الغضب . يمكن أن يترجم هذا ـ على سبيل المثال ـ على أنه الابتعاد عن الشخص المثير لغضبك لبعض الوقت . خلال مرحلة التهدئة ، يستطيع الشخص الغاضب أن يكبح دورة تصعيد العدوانية من خلال البحث عن ملهيات . إن الملهيات أو المشوشات ـ كما توصل زيلمان ـ من بين الأدوات بالغة الفاعلية فى تشتيت الحالة المزاجية وتغييرها لسبب بسيط وهو أنه سوف يصعب عليك أن تبقى غاضبا إن كنت تقضى وقتا طيبا . ولعل السبب الذى يقف وراء ذلك بالطبع هو تهدئة الغضب إلى الحد الذى يجعل الشخص يملك القدرة على الاستمتاع بوقته فى المقام الأول .

إن تحليل " زيلمان " للطرق التى يتصاعد وينحسر بها الغضب تفسر الكثير مما خلصت إليه " ديان تايس " فى دراساتها للاستراتيجيات التى يتبعها معظم الناس لتخفيف حدة الغضب . من بين هذه الاستراتيجيات المقبولة انفراد الشخص بنفسه

امن استعادة هدوئه . ويلجأ الكثير من الرجال إلى قيادة السيارة والتجول بها ـ حيث يُمنح الشخص فرصة للاستراحة أثناء القيادة (وقد ذكرت لى " تايس " أن هذا جعلها تقود سيارتها علي نحو أكثر احتراسا) . ربما يكون هناك بديل أكثر أمنا وهو الخروج للتنزه سيرا على الأقدام لفترة طويلة ، كما أن ممارسة الرياضة النشطة أيضا تساعد فى التحكم فى الغضب . وهو ما ينطبق بنفس القدر على تدريبات التنفس وإرخاء العضلات ، ربما لأنها تعمل على تغيير فسيولوجية الجسم من حالة تأجج الغضب إلى حالة أكثر هدوءا وارتياحا ، وربما أيضا لأن هذه التدريبات تعمل على تشتيت كل منبهات ومسببات الغضب . إن التدريبات النشطة يمكن أن تعمل هى الأخرى على تهدئة الغضب لنفس السبب ، وهى أنه بعد ممارسة مستوى مرتفع من التدريبات الفسيولوجية يعود الجسم إلى المستوى المنخفض عندما يكف عن مزاولة التدريبات .

ولكن فترة التهدئة لن تجدى إن استغلها الشخص فى مواصلة التفكير فى كل ما يزيد من حدة الغضب ؛ لأن كل فكرة من الأفكار المغذية للغضب تعد فى حد ذاتها منبهاً مصغراً للغضب مما يعمل على تفاقم طبقات الغضب بدلا من التخلص منها . إن قوة التشتيت هى أنها تتصدى لهذا القطار من الأفكار الغاضبة . فى استفتائها للاستراتيجيات التى يتبعها الناس لمواجهة الغضب ، خلصت " تايس " إلى أن عوامل التشتيت تساعد بالفعل إلى حد كبير على تهدئة الغضب . مثل مشاهدة برامج التلفاز أو الأفلام أو القراءة ، أو مثل هذه الأشياء ، نظرا لأنها تتفاعل مع الأفكار الغاضبة المسببة للثورة . ولكن " تايس " توصلت أيضا إلى أن هناك بعض الأنشطة التى لا تخفف من وطأة الغضب مثل التسوق أو تناول الطعام ، لأن الشخص الغاضب يواصل اجترار أفكار الغضب فى هذه الحالة سواء وهو يجوب الأسواق أو يلتهم كعكة الشيكولاتة .

أضف إلى هذه الاستراتيجيات ، تلك التى ابتكرها " ريدفورد ويليامز " ـ أحد علماء النفس فى جامعة ديوك ـ والذى بذل جهده لمساعدة الأشخاص العدوانيين ، الأكثر عرضة للإصابة بأمراض قلبية ، للسيطرة على غضبهم[٧] . من بين التوصيات التى اقترحها " ريدفورد " الإدراك أو الوعى الذاتى الذى يمكن الشخص من القبض على الأفكار العدوانية فور ظهورها وتدوينها . وما إن يتم القبض على الأفكار الغاضبة بهذه الطريقة فسوف يصبح بالإمكان تحديها ، أو إعادة تقييمها ولكن زيلمان يرى أن هذه الطريقة يمكن أن تكون مجدية فقط قبل أن يتفاقم الغضب ويتحول إلى ثورة .

أكذوبة تحرير الغضب

عندما جلست فوق مقعدى داخل السيارة الأجرة فى نيويورك ، وقف شاب أمام السيارة فى انتظار فرصة للعبور . أخذ السائق ـ الذى كان قد نفد صبره ـ يضغط على بوق السيارة مشيرا إليه بوجوب الابتعاد عن طريقه . ولكن الإجابة تمثلت فى تقطيبة وإشارة غير مبالية من قبل الشاب .

" أيها الأحمق ! " صاح السائق بذلك بعدما اندفع مهددا بالسيارة وهو يضغط على دواستى الوقود والمكابح فى آن واحد . أمام هذا التهديد الخطير ، تنحى الشاب فجأة جانبا وصوب قبضة يده فى وجه السيارة وهى تشق طريقها . عندها ، صاح السائق بأكثر الألفاظ بذاءة ردا على الشاب .

بينما واصل السائق القيادة أخذ يخبرنى ، وملامح الغضب مازالت مرتسمة على وجهه : " هذا هو حال الجميع . يجب أن تنال منهم ، على الأقل سوف يشعرك هذا بالراحة ! " .

تحرير الغضب هو مفهوم شائع للتخلص من الغضب . ولعل الرأى السائد فى هذا الصدد هو أنه " يساعدك على أن تكون فى حال أفضل " . ولكن " زيلمان " خلص إلى أن هناك ما يعارض هذا الفكر السائد . وقد جُرِّب هذا المفهوم منذ الخمسينات من القرن العشرين وخضع للاختبار ، ووجد أن تحرير الغضب لم يكن يسهم إلا بقدر ضئيل ـ أو لا يسهم بالمرة ـ فى التخلص من الغضب (بالرغم من أنه ـ نظرا للطبيعة المغوية للغضب ـ يمكن أن يشعرك بالرضا)[٨] . قد تكون هناك بعض المواقف أو الملابسات التى يمكن أن تجد فيها هذه الحالة ، عندما يعرب الشخص بشكل مباشر عن غضبه فى وجه الشخص الذى أثار غضبه ، أو عندما يتمكن الشخص من استعادة حقوقه فى وجه الظلم ، أو عندما يوقف الشخص المعتدى عند حده ، ويجبره على تغيير سلوكه بدون السعى للنيل منه . ولكن بسبب طبيعة الغضب الساخنة فإن مثل هذه الافتراضات قد تكون أسهل فى القول عن التطبيق الفعلى[٩] .

وقد وجدت " تايس " أن تحرير الغضب من بين أسوأ طرق التهدئة . إذ إن نوبات الغضب الشديد تعمل على إشعال العقل العاطفى مما يزيد من حدة شعور الشخص بالغضب ، وليس الحد من هذا الشعور . وقد خلصت " تايس " ، من خلال استجواب الأشخاص الذين حرروا غضبهم ؛ إلى أن تحرير الغضب قد عمل على إطالة الشعور بالغضب بدلا من وضع حد له . ووجدت أن الطريقة الأكثر فاعلية هى أن يعمد الشخص إلى تهدئة نفسه ، ثم مواجهة الشخص المتسبب فى الغضب بشكل حازم وبناء . وقد عبر " شوجيام ترونجبا " ـ أحد فلاسفة التبت ـ عن هذا خير تعبير عندما أجاب عن سؤال عن أفضل طريقة للتصدى للغضب قائلا : " لا تكبته ولكن لا تتصرف بناء عليه "

تهدئة القلق : ماذا ، وهل أنا ممن يقلقون ؟

كلا ، لا أصدق ! كاتم الصوت لا يبدو فى حالة جيدة ... ماذا لو وجدت نفسى مطالبا بإصلاحه ... لا أملك الإمكانية المادية لذلك ... سوف أجد نفسى مطالبا بسحب مبلغ من المال الذى خصصته لدراسة جيمى فى الجامعة ... ماذا لو لم أتمكن من تسديد مصروفاته الجامعية ؟ ... هذا التقرير السيئ الذى وصلنى من المدرسة الأسبوع الماضى ... ماذا لو انخفضت درجاته أكثر وأصبح عاجزا عن الالتحاق بالجامعة ؟ ... يبدو كاتم الصوت سيئا ...

وهكذا يظل العقل القلق ينسج دائرة مفرغة من المآسى التى لا تنتهى حيث يقود كل مسبب للقلق إلى مسبب آخر ، ويعاود أدراجه ثانية . المثال السابق هو المثال الذى طرحته " إليزابيث رومير " و " توماس بوركوفيك " من جامعة بنسلفانيا من خلال بحثهما عن القلق الذى نقل الموضوع من دائرة الفن العصبى إلى دائرة العلم . ليس هناك بالطبع وسيلة فورية لإيقاف مشاعر القلق بشأن مشكلة ما - بمعنى أن إعمال الفكر البنّاء الذى يمكن أن يبدو فى صورة قلق قد لا يساعد على ظهور الحل" . إن الاستجابة التى تكمن وراء القلق هى الالتفات والانتباه إلى خطر محدق وهو ما لعب بلا شك دورا أساسيا فى البقاء على مدى التاريخ . عندما تنبه المخاوف العقل العاطفى ، فإن جزءاً من القلق الناجم سوف يركز الانتباه على الخطر المحدق مما يجبر العقل على حصر نفسه فى طريقة مواجهة هذا الخطر مع تجاهل كل ما عداه فى الوقت الراهن . إن القلق - فى الأصل - هو عبارة عن تدريب للخطأ الذى يمكن أن يقع وكيفية مواجهته ، ومهمة القلق هى العثور على حلول إيجابية لمواجهة مخاطر الحياة بتجنب المخاطر قبل ظهورها .

ولكن الصعوبة تكمن فى القلق المتكرر المزمن ، أى ذلك النوع من القلق الذى يواصل إعادة تدوير نفسه بدون أن يقترب من أى حل إيجابى . إن تحليلا دقيقا للقلق المزمن سوف يثبت أن سببه يكمن فى حدوث سطو عاطفى سلبى . سوف تبدو العوامل المثيرة للقلق فى هذه الحالة ، وكأنها تنبع من لا شىء ، أو كأنها خارج حدود السيطرة مما يولد تدفقا للقلق بعيدا عن كل منطق إلى درجة أن يحبس الشخص داخل نطاق دائرة مغلقة جامدة من المخاوف . عندما نزداد حدة هذه الدورة من القلق وتتواصل ، فإنها تتخطى الحدود ، وتتحول إلى سطو عصبى مكتمل الجوانب يتمثل فى أنواع القلق المرضى مثل الفوبيا والوسواس القهرى ونوبات الفزع . فى كل حالة من الحالات السابقة يتجلى القلق فى صورة مختلفة . بالنسبة للفوبيا يقتصر القلق على مواقف معينة ، وهى تلك التى يخافها الشخص ، أما فى حالة الوسواس القهرى فإن القلق يتمثل فى رغبة محمومة على تجنب خطر محدق ، أما فى حالة نوبات الفزع

فإن القلق يمكن أن يتركز فى الخوف من الموت ، أو احتمال الإصابة بنوبات الفزع ذاته .

فى كل هذه الحالات يكون القاسم المشترك هو خروج القلق عن دائرة المقبول . ويمكن أن نسوق فى هذا الصدد مثال السيدة التى كانت مصابة بوسواس قهرى ، والتى كانت تتبع سلسلة من الطقوس اليومية التى تلتهم معظم ساعات يومها ، حيث كانت تستحم عدة مرات يوميا لمدة خمس وأربعين دقيقة فى كل مرة . كما أنها كانت تغسل يديها لمدة خمس دقائق عشرين مرة أو ما يقرب من ذلك يوميا . لم تكن تجلس على مقعد بدون أن تطهره وتعقمه بالكحول . كما أنها كانت تمتنع عن ملامسة أى طفل أو حيوان لأن كليهما " شديد الاتساخ " . كل هذه الوساوس كانت تفرض نفسها عليها بسبب خوفها الشديد من الميكروبات والجراثيم . كانت تشعر دائما أنها بدون الغسيل والتعقيم سوف تنتقل إليها العدوى ، وتموت على إثرها" .

وقد استجابت سيدة تعانى من حالة قلق مرضى عام عندما طلب منها التعبير عن حالتها المرضية بصوت مرتفع ، ولدقيقة واحدة بقولها :

> " قد لا أجيد فعل هذا . قد يبدو هذا مصطنعاً بحيث لا يعكس حقيقة الشىء الذى نريد أن نصل إليه ... لأننا إن لم نصل إلى الشىء الحقيقى لن أتحسن . وإن لم أتحسن فلن أكون سعيدة أبدا "" .

فى هذا السرد المنفرد للقلق طلب من المريضة أن تعرب عن قلقها لدقيقة واحدة . فى غضون ثوان معدودة ، تصاعد قلقها إلى توقع حدوث كارثة مدى الحياة : " لن أكون سعيدة أبدا ". إن القلق يتبع عادة مثل هذه الخطوط ، إنه حديث ذاتى يقفز من خوف إلى خوف ، كما أنه كثيرا ما يشتمل على مصائب بمعنى تصور وقوع أشياء فظيعة أو كوارث . يسلك القلق دائما طريق أذن العقل للتعبير عن نفسه ، وليس عين العقل ، بمعنى أنه يكشف عن نفسه فى شكل كلمات وليس صوراً ، وهى الحقيقة التى تملك دلالة قوية فى السيطرة على القلق .

وقد بدأ " بوركوفيك " وزملاؤه يدرسون القلق أثناء سعيهم للتوصل لعلاج للأرق . ويتخذ القلق ـ حسب ما توصل إليه باحثون آخرون ـ شكلين محددين : الشكل الإدراكى أو الأفكار المثيرة للقلق والمظاهر الجسدية ، وهى الأعراض الفسيولوجية للقلق مثل تصبب العرق ، وتسارع دقات القلب وتوتر العضلات . ولكن المشكلة الأساسية فى الأرق ـ كما يدعى " بوركوفيك " لم تكن هذه المظاهر الجسدية . كان السبب الذى يبقى مريض الأرق ساهرا هى الأفكار التى تقتحم عقله . إن مريض الأرق ما هو إلا شخص مدمن للقلق ، لا يستطيع أن يكف عن القلق مهما شعر برغبة فى النوم . ولعل الشىء الوحيد الذى أثبت فاعليته فى مساعدة مرضى الأرق على

الاستسلام للنوم هو تهدئة عقولهم القلقة بالتركيز على المشاعر التى تشيعها طرق الاسترخاء بدلا من التركيز على العوامل المثيرة للقلق مما يسهم فى التصدى للقلق بتحويل الانتباه إلى شيء آخر .

ولكن معظم الأشخاص المصابين بالقلق مع ذلك يبدون عاجزين عن تطبيق هذه الطريقة . والسبب ، كما يرى " بوركوفيك " ، يرجع إلى حد كبير إلى تأثير القلق الذى يرسخ هذه العادة . هناك ـ على ما يبدو ـ شيء إيجابى فى القلق ، فهو طريق التعامل مع عوامل التهديد المحتملة ، والمخاطر التى يمكن أن تعترض طريق الشخص . إن مهمة القلق ـ القلق المفيد ـ هى تدريب الشخص على هذه المخاطر والتفكير فى طرق لمواجهتها . ولكن القلق لا يحقق كل هذه النتائج المبهرة . إذ إن الحلول الجديدة والطرق المبتكرة للنظر إلى أية مشكلة لن تنبع من القلق وخاصة القلق المزمن . وبدلا من أن يصل الشخص المصاب بالقلق إلى حلول للمشاكل المحتملة ، سوف تجده يمعن التفكير فى الخطر نفسه ، ويغرق نفسه فى الفزع بسبب تركيز عقله على نفس الأفكار . إن الشخص المصاب بقلق مزمن بشأن نطاق متنوع من الأشياء ، أو بشأن عدة أشياء متنوعة يكاد يستحيل حدوثها ، يقرأ المخاطر التى تحيط به ، والتى يعجز أى شخص آخر عن ملاحظتها .

ومع ذلك فقد أخبر مرضى القلق المزمن " بوركوفيك " بأن القلق يساعدهم ، وأن قلقهم ذاتى الدوام والتولد ، أى أنه عبارة عن حلقات لا نهائية من الأفكار المثيرة للقلق . ما هو سبب تحول القلق إلى ظاهرة إدمان عقلى ؟ والشيء المثير للدهشة ـ حسبما يقول " بوركوفيك " ـ هو أن عادة القلق تتأصل فى العقل بنفس الطريقة التى تتأصل بها الأحكام المسبقة أو الخرافات ، وحيث إن الشخص يميل للشعور بالقلق من الأشياء التى يندر احتمال حدوثها فى الواقع ـ مثل وفاة شخص مقرّب فى حادثة تحطم طائرة أو الإفلاس ومثل هذه التصورات ـ فإن عقل الأوصال البدائى على الأقل يجد فى مثل هذه التصورات سحرا خاصا . تماما مثل التعويذة التى تحفظ الشخص من خطر السحر فإن القلق النفسى يعمل وكأنه وصفة لتجنب الخطر الذى يسيطر على الشخص .

مهمة القلق

انتقلت إحدى السيدات إلى لوس أنجلوس من ميدوست على وعد بأن تلتحق بوظيفة مبهرة مع أحد الناشرين . ولكن الناشر تخير موظفة أخرى ، وهكذا وجدت نفسها بلا عمل ، واضطرت للجوء إلى العمل الحر ككاتبة لتجد نفسها فى النهاية أما مكبلة بالعمل ، وعاجزة عن تسديد إيجار منزلها . اضطرت للحد من نفقاتها . وللمرة الأولى فى حياتها كانت تسيربدون تأمين صحى . وقد تسبب لها هذا القصور فى

تغطية احتياجاتها فى حزن بالغ ، فوجدت نفسها مصابة بهوس صحى . اعتبرت كل نوبة صداع إشارة إلى إصابتها بورم فى المخ ، وأخذت تتصور نفسها وقد تعرضت لحادث فى كل مرة كانت تقود فيها سيارتها . كما أنها كثيرا ما كانت تجد نفسها غارقة فى بحر من القلق والاضطراب والأحزان . ولكنها ـ على حد قولها ـ وجدت أن مخاوفها وشعورها بالقلق قد تحول إلى إدمان .

وقد اكتشف " بوركوفيك " فائدة أخرى غير متوقعة للقلق . فى الوقت الذى ينغمس فيه الشخص فى مخاوفه أو أفكاره المقلقة ، يبدو غير قادر على ملاحظة المشاعر الحسية التى يثيرها القلق ـ مثل خفقان القلب وتصبب العرق والارتجاف ـ ومع تواصل الشعور بالقلق تبدأ هذه المظاهر فى التراجع بالفعل تحت تأثير القلق ـ على الأقل فيما يتعلق بخفقان القلب . وتبدأ السلسلة على ما يبدو كالتالى : يلاحظ الشخص المصاب بالقلق منبها يثير صورة خطر أو تهديد محتمل ، تعمل الكارثة المتصورة بدورها على إثارة نوبة قلق بسيطة . يغرق الشخص المصاب بالقلق بعدها فى تسلسل طويل من الأفكار المحزنة تعمل كل منها على إثارة موضوع مثير للقلق . ومع تواصل تركيز الاهتمام على هذه السلسلة المتتابعة من المخاوف ، فإن التركيز على هذه الأفكار نفسها يجعل العقل يغفل عن صورة الكارثة الأصلية التى سببت القلق . إن الصور ـ كما اكتشف " بوركوفيك " ـ تكون منبهات قوية للقلق الفسيولوجى عن الأفكار ، وهذا يعنى أن الإغراق فى الأفكار مع تجنب الصور التى تعبر عن الكارثة سوف يعمل جزئيا على تخفيف حدة الإحساس بالقلق . وهكذا ـ ومع بلوغ هذا الحد ـ يكون القلق فى ذاته قد أصبح شبه ترياق للمقلقات التى أشاعها .

ولكن القلق المزمن يكون هو الآخر قاهرا لنفسه حيث إنه يتخذ شكل قوالب جامدة وأفكار صارمة ، بمعنى أنه لا يملك أى وسائل إبداعية تتحرك نحو حل المشكلة . إن هذا الجمود سوف يتجلى ، ليس فقط فى محتوى الفكرة المثيرة للقلق التى تعمل بشكل أو بآخر على تكرار نفس الأفكار مرارا وتكرارا ، وإنما على المستوى العصبى يكون هناك أيضا جمود فى القشرة المخية ، أى عجز فى قدرة العقل العاطفى على التجاوب بمرونة مع الظروف المتغيرة . باختصار ، يمكن القول بأن القلق المزمن يعمل من خلال طرق معينة دون غيرها ، وهو فى عمله يساعد على تخفيف حدة النتائج ، أى أنه يخفف من حدة القلق ولكنه لا يحل المشكلة نفسها .

الشىء الوحيد الذى يعجز مريض القلق المزمن عن فعله هو العمل بالنصيحة التى كثيرا ما توجه إليه : " فقط كف عن هذا القلق " (والأسوأ " لا تقلق ـ كن سعيدا ") . وبما أن المقلقات المزمنة هى عبارة عن مستوى ضعيف من نوبات اضطراب اللوزة المخية فإن هذه النوبات تفرض نفسها على تلك المقلقات . كما أنها بطبيعتها تتواصل بمجرد أن تظهر فى العقل . ولكن بعد الكثير من التجارب اكتشف

" بوركوفيك " أن هناك بعض الخطوات البسيطة التى يمكن أن تساعد حتى أكثر الأشخاص إصابة بالقلق المزمن فى السيطرة على هذه العادة .

الخطوة الأولى هى الإدراك أو الوعى الذاتى بمعنى القبض على نوبات القلق فى أقرب وقت ممكن من بدايتها ، ويفضل أن يكون هذا الوقت عقب إثارة الصور الكارثية لدورة القلق مباشرة . يعمل " بوركوفيك " على تدريب المرضى على تطبيق هذا العلاج ، أولاً من خلال تلقينهم كيفية مراقبة إشارات القلق ، وخاصة تعلم كيفية التعرف على المواقف أو الأفكار التى تسبب القلق ، والصور التى تثير الاضطراب ، فضلا عن التعرف على كل المشاعر والأحاسيس المصاحبة التى تشيع حالة القلق داخل الجسم . وبالممارسة ، ينجح المرضى فى التعرف على القلق فى مرحلة مبكرة أكثر فأكثر فى دوامة القلق . كما يتعلم المرضى أيضا وسائل الاسترخاء التى يمكن أن يطبقوها فى اللحظة التى يدركون فيها أن القلق قد بدأ يعمل دورته ، ومن ثم يحرص هؤلاء المرضى على ممارسة تدريبات الاسترخاء على أساس يومى بحيث يكونون مستعدين لمواجهة أى نوبة قلق فور حدوثها مباشرة .

إن طريقة الاسترخاء مع ذلك ليست كافية فى حد ذاتها ، إذ إن الشخص المصاب بالقلق يكون أيضا بحاجة إلى تحدى كل الأفكار المثيرة للقلق ، والفشل فى ذلك يعنى تواصل واستمرار دوامة القلق ، واستمرار مداهمتها للمريض . وهذا يعنى أن الخطوة التالية هى اتخاذ موقف حاسم فى مواجهة كل الافتراضات التى تشغل عقل المريض . هل يمكن بالفعل أن يقع الحادث المشئوم الذى يخاف منه المريض ؟ هل من الضرورى أن يقع الحادث وليس هناك بديل عنه ؟ هل هناك خطوات إيجابية يمكن اتخاذها ؟ هل من المفيد حقا أن أواصل تفكيرى فى هذه الأفكار المثيرة للقلق ؟

إن هذا التسلسل من الأسئلة المثيرة للتشكك الصحى والجدل والنقاش يعمل على ما يبدو وكأنه مكابح للتنشيط العصبى الذى يقف وراء القلق البسيط . إن تنشيط مثل هذه الأفكار يمكن أن يثير الدورة التى سوف تعيق محفزات الأوصال على إثارة القلق ، وفى نفس الوقت فإن إشاعة حالة استرخاء سوف توجّه بدورها إشارات القلق التى سوف يثيرها ، ويشيعها العقل العاطفى فى كل أنحاء الجسم .

يشير " بوركوفيك " إلى أن هذه الاستراتيجيات سوف تنشئ سلسلة من الأنشطة الذهنية التى لا تتفق مع القلق . وعندما يُسمح للقلق بأن يعيد نفسه مرارا وتكرارا دون أى تصدٍ أو مواجهة ، فسوف يكتسب قوة إقناع ، أما مواصلة تحدى القلق من خلال وجهات نظرٍ وجيهة منطقية ، فسوف يسهم فى التصدى للقلق والنظر إليه باعتباره أمراً مسلماً به . وقد ثبت أن هناك بعض الأشخاص ممن يعانون من قلق مرضى ، قد نجحوا فى علاج هذه الحالة من خلال نفس الطريقة .

فى المقابل ، فإن الأشخاص الذين تحول لديهم القلق إلى حالات مرضية حادة مثل الفوبيا ، أو الوسواس القهرى أو نوبات الفزع يجب ـ وهى إشارة تنم عن الإدراك

الذاتى فى هذه الحالة ـ أن يحرصوا على تناول العقاقير لقطع هذه الدورة والتصدى لها . كما يجب أن يخضع هؤلاء المرضى أيضا لإعادة تدريب وتأهيل للدائرة العاطفية لديهم من خلال العلاج ، بغرض تقليل فرص وقوع نوبات ، أو اضطراب القلق المرضى إثر التوقف عن تناول الدواء" .

السيطرة على الكآبة

الحالة المزاجية الوحيدة التى يبذل الشخص جهده للتصدى لها هى الحزن . وقد خلصت " ديان تايس " إلى أن الشخص يكون أكثر إبداعا فى سعيه للهروب من الكآبة . بالطبع ، لا يجب الفرار من كل أنواع الحزن إذ إن الكآبة شأنها شأن أى شعور آخر لها فوائدها . إن الحزن الناجم عن الخسارة أو الفقد سوف يحدث نتائج متنوعة تختلف من شخص إلى آخر ، فهو يقلص من رغبتنا فى التسرية عن النفس والترويح عنها ، ويركز الانتباه على الشيء المفقود أو الشخص المفقود ، كما أنه يلتهم طاقتنا اللازمة لبذل جهود جديدة ـ على الأقل فى الوقت الراهن . باختصار ، يخلق الحزن حالة من الانسحاب الفكرى من أنشطة الحياة ، ويتركنا فى حالة معلقة لندب المفقود ، والتدبر فى معنى الحزن ، وأخيرا القيام بتعديلات نفسية وخطط جديدة تسمح لنا بمواصلة الحياة .

إن الافتقاد شعور بناء ونافع ، أما الاكتئاب الحاد فهو شعور سلبى هدام . وقد عبر " ويليام ستيرون " عن ذلك تعبيرا دقيقا مستفيضا فى وصفه لحالته بقوله : " هناك الكثير من المظاهر المرعبة للمرض ، من بينها كراهية الذات أو الشعور بانعدام القيمة ، وتجرد كامل من الشعور بالسعادة مقرون بكآبة عارمة وشعور بالخوف والتهميش ، وفوق كل هذا الشعور بقلق حاد" . هناك أيضا المظاهر العقلية مثل الاضطراب والعجز عن التركيز الذهنى وتداعى الذكريات ، وفى المراحل المتأخرة يسيطر على العقل " تشويش فوضوى وشعور بأن أفكارى قد اصطبغت بأشياء تحول دون قدرتى على استشعار أى سعادة أو متعة مع العالم الحى من حولى . كما أن هناك أيضا العواقب البدنية مثل الأرق والشعور بالبلادة والكسل . إنه بشعور أشبه بفقد الحس والوهن والضعف الشديد المقرون بتململ دائم . كما أننى فقدت كل إحساس بالمتعة . لقد أصبح الطعام شأنه شأن أى متعة بلا مذاق . وأخيرا افتقدت الأمل . لقد اختفى الأمل وتوارى وحلت محله سحابة اليأس الرمادية التى باتت واضحة ، وأصبحت أشعر بها وكأنها وجع بدنى ـ وجع وألم لا يطاق حتى بدا الانتحار حلا ومهربا " .

فى مثل هذه الحالات من الاكتئاب الحاد ، تصاب الحياة بالشلل ، ليس هناك بدايات جديدة ، إذ إن مظاهر الاكتئاب وحده توقف الحياة وتبقيها معلقة . بالنسبة لحالة ستيرون ، لم تجد كل أنواع العلاج والعقاقير ، كان مرور الوقت والبقاء فى المستشفى هو العلاج الذى نجح أخيرا فى التغلب على كآبته . ولكن بالنسبة لمعظم الناس ، وخاصة أصحاب الحالات الأقل حدة ، فإن العلاج النفسى يمكن أن يكون مجديا ، وكذلك العلاج الكيميائى . يعتبر عقار " بروزاك " علاج العصر ؛ ولكن هناك أكثر من اثنى عشر مركبا آخر يمكن أن تكون مجدية ، وخاصة فى علاج حالات الاكتئاب الحاد .

ولكننى سوف أركز هنا على حالات الحزن الأكثر شيوعا والتى توصف فى أقصى حالاتها بأنها حالات " اكتئاب شبه إكلينيكى " وأقصد بها حالات الحزن المعتاد ، أو حالات الاكتئاب أو الكآبة التى سوف ينجح كل شخص فى معالجتها بنفسه ، إن كان يملك مصادره الداخلية . ولكن للأسف فإن بعض الاستراتيجيات المتبعة فى علاج مثل هذه الحالات يمكن أن تسبب عواقب وخيمة ، أو ترتد على صاحبها بشكل عكسى مما يترك الشخص فى حالة أسوأ مما كان عليها . من بين هذه الاستراتيجيات نذكر بقاء الشخص بمفرده وهو ما يجدى كثيرا عندما يكون الشخص مصابا بالإحباط ؛ ولكن كثيرا ما تؤدى هذه الحالة رغم كل شىء إلى تفاقم الشعور بالوحدة والعزلة والاستسلام للحزن . قد يفسر هذا جزئيا النتيجة التى خلصت إليها " تايس " وهى سبب الشعبية التى اكتسبها تكنيك إنعاش الحياة الاجتماعية ومخالطة الغير كوسيلة لمقاومة الاكتئاب ، والتى من بينها الخروج لتناول الطعام ، وممارسة الألعاب ومشاهدة الأفلام . باختصار ، الإقدام على فعل شىء بصحبة الأسرة أو الأصدقاء . سوف تجدى هذه الوسيلة بالفعل إن نجحت فى صرف ذهن الشخص عن حزنه . ولكنها قد تطيل من شعور الشخص بالحزن إن استغل مثل هذه المناسبات للإغراق فى أفكاره البائسة ، ومواصلة اجترار آلامه .

بالطبع ، من بين العوامل الأساسية التى تحدد ما إن كان الاكتئاب سوف يبقى متواصلا أم ستقل حدته ، درجة اجترار الشخص نفسه لأحزانه . إن القلق بشأن ما يثير اكتئابنا يعمل - على ما يبدو - على زيادة حدة الاكتئاب وتواصله . يتخذ القلق فى ظل الاكتئاب عدة أشكال . تركز جميعها على جانب معين من جوانب الاكتئاب نفسه مثل مستوى ما نشعر به من تعب ، أو تراجع معدل طاقتنا أو حماسنا ، أو تراجع قدرتنا على إنجاز العمل . ولكن كل هذه الأفكار والهواجس لا تكون عادة مصحوبة بأى شكل من أشكال العمل المادى الحقيقى التى يمكن أن تخفف من حدة المشكلة . من بين أنواع القلق الشائعة أيضا يمكن أن نذكر : عزل النفس وتركيز الفكر فى مدى فظاعة المشاعر التى تعترينا . أو القلق بشأن إحجام الزوج بسبب إصابتنا بالاكتئاب والتساؤل ما إن كنا بصدد ليلة مؤرقة أخرى . وذلك حسب ما قالته

" سوزان نولين هوكسمان " - أستاذة علم النفس فى جامعة ستانفورد من خلال دراستها للاجترار لدى المصابين بالاكتئاب" .

فى بعض الأحيان ، يبرر الشخص المصاب بالاكتئاب اجترار أحزانه بزعمه بأنه يسعى " لفهم نفسه بشكل أفضل " ، ولكنه فى واقع الأمر يكون بصدد ترسيخ مشاعر الحزن بداخله بدون أن يسعى لاتخاذ أية خطوات يمكن أن تعمل بالفعل على تخفيف حدة ما يشعر به من كآبة . لذا يكون من المفيد أثناء العلاج النفسى التفكر بشكل عميق فى أسباب الاكتئاب ، إن كان هذا سوف يقود إلى تبصر أو إدراك للأفعال التى يمكن أن تغير من الأسباب المؤدية للاكتئاب . ولكن الاستسلام والإغراق السلبى فى الأحزان لن يزيدها إلا تفاقما .

إن اجترار الأحزان يمكن أن يقوى وطأة الاكتئاب بخلق ظروف أكثر إثارة للاكتئاب - إن صح القول . تطرح " سوزان نولين هوكسمان " مثالا لسيدة مبيعات تصاب بالاكتئاب ، وتقضى معظم ساعات يومها فى القلق بشأن عجزها عن عقد صفقات مبيعات مهمة . ومن ثم تتراجع بالفعل نسبة ما تحققه من مبيعات مما يعمل بدوره على زيادة شعورها بالاكتئاب . ولكنها إن تصرفت بشكل مختلف وحاولت التسرية عن نفسها وصرف انتباهها عن اكتئابها ، سوف يكون بوسعها أن تشغل نفسها بعملها ، وبعقد المزيد من الصفقات كوسيلة لتحرير عقلها ونفسها من الأحزان . فى هذه الحالة لن تتراجع نسبة مبيعاتها ، كما أن قدرتها على الإنجاز فى العمل فى هذه الحالة سوف تساعد - على الأرجح - على دعم روحها المعنوية ، ومن ثم الحد من الشعور بالاكتئاب .

إن المرأة - كما اكتشفت " سوزان نولين هوكسمان " - تكون أكثر ميلا لاجترار الأحزان من الرجل عند إصابتها بالاكتئاب . ولعل هذا هو ما يبرر - من وجهة نظرها - على الأقل جزئيا كون عدد النساء اللاتى يعانين من الاكتئاب يصل إلى ضعف عدد الرجال . بالطبع هناك عوامل أخرى تلعب دورا فى هذه النسبة مثل ميل المرأة بصفة عامة إلى الإعراب عن مشاعرها وكآبتها أو وجود الكثير فى حياتها مما يمكن أن يثير الاكتئاب . فضلا عن أن الرجل يمكن أن يغرق باكتئابه فى إدمان الكحوليات حيث تصل نسبة المدمنين من الرجال إلى ضعف عدد النساء .

وقد وجد أن العلاج الإدراكى الذى يسعى لتغيير مثل هذه الأنماط الفكرية لا يقل جودة عن العقاقير التى تعالج الاكتئاب الإكلينيكى البسيط ، بل إن هذا النوع من العلاج يتفوق على العقاقير فى الوقاية من انتكاس المريض . هناك استراتيجيتان تلعبان دورا فعالا فى المعركة" . الاستراتيجية الأولى هى تعلم كيفية تحدى الأفكار التى تمثل لب الاجترار ، بمعنى مناقشة مدى صلاحيتها والتفكير بشأن بدائل أكثر إيجابية . والاستراتيجية الثانية هى العمل بشكل متعمد على وضع جدول ممتع ، والتخطيط لحضور مناسبات مسرية عن النفس .

من بين أسباب نجاح التسرية في مقاومة الاكتئاب هي أن مثل هذه الأفكار الكئيبة تكون تلقائية ، بمعنى أنها تقتحم حالة الشخص الذهنية بلا استئذان . حتى عندما يسعى الشخص المصاب بالاكتئاب إلى كبت اكتئابه فإنه سوف يعجز عادة عن التوصل إلى بدائل أفضل . عندما طلب من الأشخاص المصابين بالاكتئاب ـ على سبيل المثال ـ إعادة ترتيب العبارات المكونة من أربع كلمات ، نجحوا بدرجة أكبر في ترتيب الرسائل الكئيبة دون غيرها مثل (" المستقبل يبدو كئيبا للغاية ") وليس (" المستقبل يبدو مشرقا جدا ")[٢] .

إن نزعة الاكتئاب إلى التواصل والاستمرار الذاتي تقوض كل فرص التسرية التي يتخيرها الشخص . عندما منح الأشخاص المصابون بالاكتئاب قائمة بالوسائل المرحة أو المضجرة لصرف انتباههم عن الاكتئاب ، تخير معظمهم الطرق والأنشطة الأكثر كآبة مثل حضور جنازة صديق . وقد خلص " ريتشاد ونزلاف " ـ أستاذ علم النفس في جامعة تكساس ، من خلال أبحاثه ـ إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب بالفعل يكونون بحاجة إلى بذل جهد خاص لتركيز انتباههم على شيء يكون حماسيا ومرحا مع الحرص على تجنب كل الخيارات الأخرى التي سوف تعمل على ترسيخ حالة الاكتئاب مثل مشاهدة فيلم محزن أو قراءة رواية مأساوية .

وسائل رفع الحالة المزاجية

تصور أنك تقود سيارتك فوق طريق منحدر زلق ، تشتد فوقه الريح ، عبر الثلوج . وفجأة تنحرف سيارة عن الطريق ، وتتوقف على بعد بضع بوصات قليلة أمام سيارتك ، على مسافة لا تمنحك فرصة لإيقاف السيارة في الوقت المناسب . تضغط قدمك على المكابح ، ولكن تنزلق السيارة ، وتميل على جانب السيارة الأخرى . وفي هذه الأثناء ترى أن السيارة تعج بالأطفال الصغار ، إنها سيارة مدرسية في طريقها إلى الحضانة ـ وهو ما تلحظه قبل انفجار الزجاج وحدوث الارتطام مباشرة . وبعدها يسود الصمت ثم تسمع صوت نحيب جماعي . تنجح في السير نحو السيارة الأخرى وترى أحد الأطفال ملقى بلا حراك على الأرض . فتنتابك حالة من الندم والحسرة والحزن على هذه المأساة ...

إن مثل هذه السيناريوهات المحطمة للقلب كانت تعمل على إثارة حزن المتطوعين أثناء التجارب التي كان " فونزلاف " يجريها . ثم كان المتطوعون بعدها يسعون لصرف انتباههم عن هذا المشهد بتدوين ملحوظات عن تدفق مشاعرهم على مدى تسع دقائق . في كل مرة كانت هذه الفكرة المثيرة للحزن تقتحم عليهم عقولهم ، كانوا يضعون علامة أثناء الكتابة. ومع تراجع تفكير معظم الأشخاص في هذه المأساة شيئا

فشيئا بمرور الوقت ، كان المتطوعون الأكثر كآبة يزدادون تعرضا لاقتحام هذه الأفكار الكئيبة الخاصة بالمشهد بمرور الوقت ، حتى إنهم كانوا ينوهون عن الحادث بشكل غير مباشر من خلال الأفكار التى كان من المفترض أن تعمل على صرف انتباههم .

ولكن الأكثر من ذلك هو أن المتطوعين الأكثر ميلا للاكتئاب كانوا يستخدمون أفكارا ملهية أخرى لصرف انتباههم . وقد عبر لى " ونزلاف " عن ذلك بقوله : " إن الأفكار لا تتحد مع بعضها البعض فى العقل بفعل محتواها فقط وإنما أيضا بفعل الحالة المزاجية للشخص نفسه . إن الشخص يكون أكثر عرضة لتداعى الأفكار السلبية الكئيبة على نفسه عندما يكون فى حالة مزاجية سيئة . والشخص الذى يكتئب بسهولة يميل إلى خلق شبكة قوية للغاية من الروابط بين الأفكار التى تعتريه بحيث يصعب عليه التخلص من الحالة المزاجية السيئة عندما تعتريه . ولكن الشىء المثير للسخرية هو أن الشخص المكتئب يميل إلى استخدام موضوع كئيب واحد لصرف انتباهه عن موضوع آخر مثير للاكتئاب مما يزيد من تولد المشاعر السلبية " .

إن البكاء ـ كما تدعى النظرية ـ قد يكون هو الطريقة الطبيعية للحد من مستوى الكيمياء العقلية التى تسبب الحزن . فى الوقت الذى يمكن أن يعمل فيه البكاء على كسر موجة الحزن ، فإنه يمكن أن يعمل فى نفس الوقت على سقوط الشخص تحت وطاة الأفكار المسببة للحزن والكآبة . إن فكرة " البكاء الجيد " هى فكرة مضللة ، لأن البكاء يزيد من اجترار الحزن ، ويطيل من حالة البؤس . إن التسرية تكسر سلسلة توارد الأفكار المسببة للحزن ، ولعل هذا هو السبب الذى يقف وراء النظرية الرائدة التى ترى أن العلاج بالجلسات الكهربية يلعب دورا فعالا فى علاج حالات الاكتئاب الأكثر حدة . إذ إن هذه الجلسات تجعل المريض يفقد ذاكرته قصيرة المدى ، بمعنى أن المريض يشعر أنه فى حال أفضل لأنه لا يذكر سبب شعوره بالحزن . عند هذا الحد ، ولحسم كل أنواع الحزن جملة ، خلصت " تايس " إلى أن الكثيرين قد ذكروا أنهم يلجأون إلى عوامل التسرية مثل القراءة ومشاهدة التلفاز والأفلام وألعاب الفيديو والأحجيات والنوم ، وأحلام اليقظة مثل التخطيط لعطلة خيالية لمقاومة الاكتئاب . ولكن " ونزلاف " أضاف أن عوامل التسرية الأكثر كفاءة هى تلك التى تعمل على تغيير حالتك المزاجية مثل حضور مناسبة رياضية مثيرة ، أو مشاهدة فيلم مرح أو قراءة كتاب مسل . (ولكن هناك ملحوظة مهمة يجدر التنويه إليها فى هذا الصدد وهى أن بعض عوامل التسرية يمكن أن تعمل فى ذاتها على استمرار حالة الاكتئاب وتواصلها . فقد أثبتت الدراسة أن مشاهدة التلفاز لفترات طويلة تجعل الشخص بعد المشاهدة أكثر شعورا بالاكتئاب عما كان عليه قبل بدء المشاهدة !) .

إن التدريبات البدنية الهوائية (الإيروبكس) ، كما توصلت " تايس " ، تعتبر من بين الوسائل الأكثر فاعلية فى علاج الاكتئاب البسيط ، وكذلك الحالات المزاجية السيئة الأخرى . ولكن السر هنا هو أن مزايا دعم الحالة المزاجية التى تحققها

التدريبات الرياضية تحقق أفضل نتائجها بالنسبة للشخص الخامل الذى لا يمارس عادة مثل هذا النوع من النشاط . أما الشخص الذى يمارس الرياضة على أساس يومى فإن مزايا تغيير الحالة المزاجية ، ودعم الحالة المعنوية مهما كان مرتفعا فإنه بالقطع كان أعلى من ذلك عند بدء ممارسة الرياضة . بل إن الشخص الذى اعتاد ممارسة الرياضة قد يهاجمه شعور عكسى ، إذ يشعر بالحسرة على تلك الأيام التى ضيعها بدون ممارسة رياضة . يبدو أن التدريبات تلعب دورا فعالا لأنها تغير الحالة الفسيولوجية التى تشيعها الحالة المزاجية ، إذ إن الاكتئاب هو حالة من الإثارة المنخفضة ، أما الإيروبكس فهو يدفع الجسم إلى حالة من الإثارة المرتفعة . وعلى هذا الأساس وبنفس المقياس ، تكون تقنيات الاسترخاء التى تضع الجسم فى حالة إثارة منخفضة علاجا مجديا للقلق الذى هو عبارة عن حالة إثارة مرتفعة ، ولكن هذا يعنى أيضا أن هذه التدريبات لن تجدى فى علاج الاكتئاب . إن كل طريقة من هذه الطرق تعمل على كسر دورة الاكتئاب أو القلق ؛ لأنها تنقل العقل إلى مستوى من النشاط غير متفق مع الحالة العاطفية التى تميز الحالة المسيطرة على الشخص .

أما رفع الروح المعنوية من خلال لإقبال على تناول الطعام ، أو ممارسة المتع الحسية فهى من بين الطرق الشعبية المتعارف عليها لدفع الاكتئاب . وقد تراوحت طرق دفع الاكتئاب بين الاستحمام الدافئ ، أو تناول الأطعمة المفضلة ، أو الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة العلاقة الزوجية . أما شراء الشخص لنفسه هدية أو وجبة مفضلة فهى من بين الوسائل الشائعة بين النساء كما هى الحال بالنسبة للتسوق بشكل عام أو حتى مجرد مشاهدة نوافذ العرض . أما فى مجتمع طلبة الجامعة ، فقد وجدت " تايس " أن تناول الطعام كان الأسلوب الأكثر شيوعا كوسيلة للتصدى للحزن ، وقد جاءت النساء أكثر استخدامًا لهذه الطريقة من الرجال . أما الرجال - فى المقابل - فقد كانوا أكثر من النساء من حيث الإقبال على تعاطى المخدرات والخمور عند الشعور بالاكتئاب . ولكن المشكلة فى الإفراط فى تناول الطعام أو تناول الشراب كوسيلة علاج هى أن مثل هذه الوسائل يمكن أن ترتد ببساطة على صاحبها ؛ أى أن يتحول الإفراط فى الطعام إلى عادة غذائية سيئة ، كما أن تناول الشراب يلعب دورا مثبطا على الجهاز العصبى المركزى مما يزيد من آثار الاكتئاب نفسه .

من بين الوسائل الأكثر فاعلية فى رفع الحالة المزاجية - كما ذكرت " تايس " - تحقيق نصر بسيط أو نجاح سهل كإنجاز مهمة معلقة فى المنزل ، أو أى مهمة من المهام المماثلة التى بقيت معلقة لفترة طويلة . وبنفس المقياس يعتبر أى دعم للصورة الذاتية أيضا من العوامل المثيرة للتفاؤل حتى إن كان ذلك فى شكل ارتداء الملابس أو وضع المساحيق .

من بين الوسائل الأخرى بالغة الفاعلية - والتى نادرا ما تستخدم خارج إطار العلاج النفسى - رؤية الأشياء من منظور مختلف أو إعادة وضع الإطار الإدراكى . من

الطبيعي أن يتحسر الشخص على انتهاء علاقة عاطفية بأن يكثر من الإشفاق على نفسه أو إدانتها بقوله : " سوف أبقى وحيدا دائما " . ولكن هذا من شأنه أن يعمق الشعور باليأس . ومع ذلك فإن التراجع إلى الوراء والتفكير بشأن العلاقة من جديد ، والنظر إليها باعتبارها لم تكن تلك العلاقة الرائعة العظيمة وأنك لم تكن في حالة توافق تام مع شريكك ، أو بعبارة أخرى رؤية الانفصال من منظور مختلف وبشكل أكثر إيجابية - سوف يكون بمثابة علاج فعال لحالة الحزن . وبنفس القياس أيضا تمكن مرضى السرطان أنفسهم من تحقيق نتائج أفضل في حالتهم الصحية بعد نجاحهم في استحضار حالات أسوأ من حالاتهم (أنا لست سيئا إلى هذا الحد ، على الأقل أستطيع أن أسير على قدمي) . أما المرضى الذين كانوا يقارنون أنفسهم بالأصحاء فكانوا الأكثر اكتئابا" . إن مثل هذه المقارنات بمن هم أدنى منا ، وأسوأ حالا ، تكون مثيرة للتفاؤل بدرجة كبيرة ، فجأة أصبح كل ما كان يثير الاكتئاب ليس سيئا إلى هذا الحد .

من بين العوامل الفعالة الأخرى في رفع الحالة المعنوية مساعدة المحتاجين . بما أن الاكتئاب يتغذى على الاجترار والانشغال بالذات ، فإن مساعدة الغير تعمل على صرف الانتباه عن ذلك ، والتعاطف مع المعوزين والمحتاجين . إن التفاني في العمل التطوعي - مثل تدريب الصغار أو العناية بالمحتاجين أو إطعام المشردين - كانت من بين الوسائل الأكثر فاعلية في رفع الحالة المعنوية كما ثبت لـ " تايس " من خلال الدراسة ، ولكنها كانت أيضا من بين الوسائل الأكثر ندرة في الاستخدام .

وأخيرا ، على الأقل هناك بعض الأشخاص ممن يملكون القدرة على إيجاد متنفس من أحزانهم باللجوء إلى قوى عليا . وقد عبرت " تايس " عن ذلك بقولها : " إن الصلاة - إن كنت شخصا شديد التدين ، تداوى كل الحالات المزاجية السيئة وخاصة الاكتئاب " .

المثبط : الإنكار الإيجابى

" لقد ركل زميله في الغرفة في معدته ..." هكذا بدأت العبارة . ولكنها انتهت بـ " ... ولكنه كان يريد أن يضيء النور " .

إن تحويل تصرف عدواني كهذا إلى خطأ برىء - مهما بدا هذا غير مقبول - هو ما يطلق عليه التثبيط . وقد ابتكر هذا المثال طالب جامعي تطوع في إحدى الدراسات عن الأشخاص المثبطين ، وهم الأشخاص الذين يسعون بشكل تلقائي واعتيادي وطبيعي إلى محو أي أثر للاضطراب النفسي من حالة الوعي . إن بداية الفقرة : " لقد ركل زميل غرفته في معدته ... " هي العبارة التي مُنحت للطلبة كجزء من اختبار استكمال

العبارات . وقد أظهرت اختبارات أخرى أن مثل هذا التصرف البسيط المتمثل في التجاهل أو التجنب الذهنى كان جزءا من نمط أوسع نطاقا فى الحياة ، إنه نمط يعمد إلى قلب كل الاضطرابات العاطفية" . بينما رأى الباحثون للوهلة الأولى أن الشخص المثبط هو نموذج للشخص العاجز عن استشعار العواطف - أى الشخص قريب الشبه من مريض العجز عن التعبير alexithymics - فإن الرأى الحديث ينظر إلى مثل هذا الشخص باعتباره شخصا يجيد ضبط مشاعره وعواطفه . لقد اكتسب هذا الشخص من خلال التعود قدرة على مقاومة كل المشاعر السلبية حتى أنه أصبح - على ما يبدو - غير قادر على رؤية أو إدراك السلبية . وبدلا من أن نطلق على هذا الشخص اسم المثبط - وهو الاسم المتداول فى الأوساط البحثية - فإننى أرى أن مصطلح " هادئ الأعصاب " يبدو أكثر مناسبة .

وقد أثبتت معظم الأبحاث التى أجريت فى هذا الصدد - والتى قام بالجزء الأكبر منها " دانيال وينبرجر " ، خبير نفسى فى جامعة كيس وسترن ريزرف - أنه فى الوقت الذى قد يبدو فيه الشخص هادئا ومطمئن النفس ، قد يكون فى حالة تهيج واضطراب نفسى دون أن يشعر . وقد خضع المتطوعون أثناء الدراسة والإجابة عن اختبارات استكمال العبارات لمراقبة دقيقة هدفها قياس مستوى استثارتهم النفسية ، وقد وجد أن الشخص المثبط برغم هدوئه الظاهر كان يعانى من حالة اضطراب داخلى ، وهو ما ثبت من خلال رد فعله عند رؤية عبارة الحادث العنيف ضد زميل الغرفة ، وعندها بدت عليه كل علامات القلق مثل سرعة خفقان القلب وتصبب العرق وارتفاع ضغط الدم . ومع ذلك فإنه عند طرح السؤال أجاب الشخص قائلا إنه شعر بهدوء تام برغم كل هذه المظاهر الجسدية .

إن هذا التجاهل المستمر لمشاعر مثل الغضب والقلق ليس أمرا نادراً ، إذ إن شخصًا واحدًا من بين كل ستة أشخاص يتبع هذا النمط ، طبقا للدراسة التى أجراها " وينبرجر " . وقد وجد نظريا أن الطفل يمكن أن يكتسب صفة هدوء الأعصاب من خلال طرق عديدة . قد تكون هذه الطريقة هى استراتيجية بقاء اختارها الطفل لاجتياز المواقف الصعبة مثل وجود شخص مدمن للشراب فى المحيط الأسرى . من بين الطرق الأخرى أيضا أن يكون الأب أو الأم نفسهما من الشخصيات المثبطة ، ومن ثم تنتقل الصفة إلى الأبناء حيث تجد الطفل فى حالة ابتهاج دائم أو الاكتفاء بتقطيب الوجه عند اجتياح المشاعر المزعجة . أو قد يكون الطفل اكتسب هذه الصفة وراثيا . فى الوقت الذى لا يستطيع فيه أى شخص أن يعرف متى يبدأ هذا النمط تحديدا فى الحياة ، فإن الشخص المثبط مع بلوغ سن النضج يكون قد تحول إلى شخص بارد ، رابط الجأش فى مواجهة الظروف الصعبة .

ولكن السؤال يبقى معلقاً عن حقيقة حالة الهدوء والبرود التى يشعر بها مثل هؤلاء الأشخاص . هل يمكن أن يكون مثل هذا الشخص غافلا عن كل الإشارات

البدنية التى تثيرها المشاعر السلبية أم أنه ببساطة يدعى الهدوء ؟ والإجابة عن هذا التساؤل جاءت من بحث ذكى لـ " ريتشارد ديفدسون " ـ أستاذ الطب النفسى فى جامعة ويسكونسين وأحد أوائل من شاركوا " وينبرجر " فى بحثه . طلب " ديفدسون " من الأشخاص أصحاب هذا النمط الجامد إجراء مزاوجة حرة لقائمة كلمات . كان معظمها حياديا ؛ ولكن العديد منها كان عدوانيا أو ذا مغزى جنسى يثير عادة قلق الشخص العادى . وكما ظهر من الاستجابة الجسدية، فقد أصدر الجسم كل الإشارات الفسيولوجية التى تنم عن الضيق عند قراءة الكلمات ذات المغزى الجنسى حتى بالرغم من أن كلمات المزاوجة جاءت دائما فى شكل محاولة لتنقية الكلمات المثيرة للشجن والضيق بالربط بينها وبين كلمات بريئة المعنى . فإن كانت الكلمة الأولى هى كراهية فإن الكلمة المقرونة بها كانت كلمة حب .

وقد استغل " ديفدسون " حقيقة أن مركز تناول المشاعر السلبية هو الشق الأيمن من المخ (لدى الشخص الأيمن) بينما يكون مركز الكلام هو الشق الأيسر . وعندما يدرك الشق الأيمن أن الكلمة مثيرة للضيق ، فإنه ينقل هذه المعلومة عبر الجسم الجاسئ ـ الذى هو هذا الشق الذى يفصل بين شقى المخ ـ إلى مركز الكلام وبالتالى تأتى الاستجابة فى شكل النطق أو التلفظ بكلمة . وباستخدام حيلة بصرية ، استطاع " ديفدسون " أن يعرض الكلمة على شق واحد فقط من المجال البصرى . ونظرا لطبيعة الدائرة العصبية لنظام البصر ، فإن الكلمة عندما تعرض على الشق الأيسر من المجال البصرى ، يتم إدراكها أولا من قبل الشق الأيمن من المخ الذى يتميز بحساسيته تجاه العوامل المثيرة للضيق . أما إن عرضت الكلمة على الشق الأيمن من المجال البصرى فإن الإشارة تذهب إلى الشق الأيسر من العقل بدون أى تقييم لمدى إثارتها للضيق .

عندما طرحت الكلمات على الجانب الأيمن ، كان الشخص بارد الأعصاب يستغرق قدرا من الوقت للنطق بالإجابة ؛ ولكن هذا فقط إن كانت الكلمة من الكلمات المثيرة للضيق . أما فى حالة الكلمات المحايدة ، فإن المزاوجة كانت تخرج سريعة بدون أى استغراق للوقت . كان استغراق الوقت لا يحدث إلا عندما تعرض الكلمات على شق المخ الأيمن وليس الأيسر . وهذا يعنى باختصار ، أن برود الأعصاب كان ـ على ما يبدو ـ ناجما عن آلية عصبية عملت على إبطاء انتقال المعلومة المثيرة للضيق . كل هذا يعد دليلا على أن هؤلاء الأشخاص لا يتظاهرون بافتقاد الإدراك بشأن ضيقهم ، وإنما عقولهم هى التى تحول دون وصول هذه المعلومات إليهم . وهو ما يعنى بشكل أكثر تحديدا أن طبقة المشاعر الرقيقة التى تحجب التصور المثير للاضطراب قد تكون راجعة إلى الفص الأيسر للمخ . ولدهشته ، عندما قاس " ديفدسون " معدلات النشاط فى الفصوص الجبهية ، وجد أن هناك نشاطا ملحوظا فى الشق الأيسر ـ مركز المشاعر الجيدة ـ ونشاطا أقل فى الشق الأيمن ، مركز المشاعر السلبية .

ويقول ديفدسون : " إن مثل هؤلاء الأشخاص سوف يقدمون أنفسهم بشكل إيجابى ، وهم فى حالة مزاجية مرتفعة . إنهم ينكرون أن الضغوط تثير ضيقهم ، كما أنهم يظهرون نمطا يعكس نشاط الشق الجبهى ، بينما يبقون فى حالة راحة مقترنة بمشاعر إيجابية . إن هذا النشاط العقلى قد يكون مفتاح كل المشاعر الإيجابية لهؤلاء الأشخاص بالرغم من أن حالة التهيج الفسيولوجى أو الاستثارة الفسيولوجية الخفية تنم عن الشعور بالضيق " . وقد عبرت نظرية " ديفدسون " - فيما يخص نشاط العقل - عن أن رؤية الحقائق المثيرة للضيق فى ضوء إيجابى يتطلب قدرا من الطاقة والجهد . إن الاستثارة الفسيولوجية المتزايدة قد تكون راجعة إلى محاولة دائمة من الدائرة العصبية للحفاظ على المشاعر الإيجابية وقمع أو تثبيط أى مشاعر سلبية .

باختصار إن برود الأعصاب هو نوع من الإنكار الحازم ، أو الانفصال الحميد - وقد يكون أيضا إشارة إلى آلية عصبية معينة فى حالات الانفصال الحادة التى يمكن أن تصيب الشخص ، مثل حالات اضطراب ما بعد الصدمة . وقد عبر " ديفدسون " عن تلك الحالة المتزنة بقوله : " يبدو أنها استراتيجية ناجحة للضبط الذاتى للمشاعر ، بالرغم من أننا لا نعرف بعد أثر ذلك على الوعى أو الإدراك الذاتى " .

٦

الطاقة المهيمنة

> لقد سيطر علىَّ الخوف مرة واحدة فقط في حياتي . وكانت المناسبة هي اختبار مادة الرياضيات في السنة الأولى من الجامعة ، والذى لم أكن قد استذكرت جيدا من أجله . مازلت أذكر الغرفة التي سرت نحوها في صباح ذلك اليوم الربيعي وقد هيمن علىَّ شعور بالتشاؤم وكأنني أمضي إلى يوم الحساب . كنت قد حضرت عدة محاضرات في نفس القاعة التي توجهت إليها . ومع ذلك ففي ذلك الصباح ، لم ألحظ أى شيء عبر النافذة وكأنني لم أكن قد رأيت القاعة من قبل . تعلق بصرى بأرضية القاعة تحت قدمي مباشرة وأنا أشق طريقي نحو مقعدى قرب الباب . وما إن فتحت الغطاء الأزرق لكتاب الاختبار ، حتى شعرت بأن صوت خفقان قلبي يصم أذنيّ ، وشعرت بغصة في حلقي واضطراب في معدتي .
>
> نظرت إلى أسئلة الاختبار بسرعة . لا أمل . بقيت لساعة أحدق في الصفحة وعقلي يدور بسرعة مستعرضا العواقب التي سوف أعاني منها . أخذت نفس الأفكار تعيد نفسها مرارا وتكرارا حتى اعتراني الخوف والرجفة. بقيت جالسا بلا حراك وكأنني حيوان قد تجمد في منتصف الطريق . ولكن الشيء الذى صدمني بحق في هذا الموقف المرعب هو إلى أى حد تقلص عقلي وتجمد . إنني لم أقض الساعة في محاولة يائسة للتعرف على إجابات أو شبه إجابات للاختبار . لم أستسلم لأحلام اليقظة . وإنما ببساطة بقيت مركزًا كل حواسي على ذعرى في انتظار انتهاء تلك الكارثة[1] .

تلك القصة هي قصتي أنا وهي مازالت إلى اليوم دليلي الأكثر إقناعا على الأثر المدمر للحزن أو الضيق العاطفي على الوضوح العقلي . إنني الآن أرى أن تلك المعاناة كانت أصدق دليل على قوة العقل العاطفي على الهيمنة إلى حد إصابة العقل المفكر بالشلل التام .

إن الحد الذى يمكن أن يصل إليه الانزعاج والاضطراب العاطفي في التداخل مع الحياة الذهنية ليس جديدا على المدرسين . إن الطالب القلق أو الغاضب أو المحبط لا

يتعلم جيداً ، والشخص الذى يسقط فى مثل هذه الحالات لن يملك القدرة على استيعاب المعلومات بكفاءة أو تناولها كما ينبغى . وكما سبق ورأينا فى الفصل الخامس ، فإن المشاعر السلبية القوية تصرف الانتباه إلى الأمور التى تهيمن علينا ، وتتداخل مع سعينا للتركيز على أى شىء آخر . ولعل إحدى إشارات انحراف المشاعر وتخطيها الحد الطبيعى إلى الحد المرضى هى بالطبع هيمنتها واستحواذها على كل الأفكار الأخرى مما يعمل بشكل دائم على تهديد وتثبيط كل محاولات الانتباه إلى أى مهمة أخرى . إن الشخص الذى يخوض تجربة طلاق مريرة ، أو الطفل الذى يعيش هذه التجربة ، تجد عقله يعجز عن التركيز فى العمل أو فى الدراسة ، أما فى حالة الاكتئاب الإكلينيكى فإن أفكار الشفقة على النفس واليأس والعجز تهيمن على بقية الأفكار الأخرى مجتمعة .

عندما تطغى المشاعر على التركيز ، فإن ما يتم سحقه هنا هو القدرة الذهنية الإدراكية التى يُطلق عليها العلماء اسم " الذاكرة العاملة " ، وهى قدرة العقل على الاحتفاظ بالمعلومات الخاصة بالمهمة التى يكون الشخص بصدد أدائها . إن ما يشغل الذاكرة العاملة يمكن أن يكون أموراً بسيطة ، مثل أحد الأرقام الهاتفية ، أو معقدة مثل الخط الدرامى المعقد الذى يسعى مؤلف رواية لإحكام نسجه فى قصته . إن الذاكرة العاملة هى خاصية تنفيذية ممتازة فى الحياة ، فهى التى تفعّل أو تنفذ كل الجهود الذهنية بدءا من النطق بعبارة إلى حل مشكلة منطقية معقدة[١] . إن القشرة الجبهية هى التى تنشط الذاكرة العاملة ، وهى أيضا مكمن التقاء المشاعر والعواطف[٢]. عندما تسقط دائرة الأوصال التى تتجمع فى القشرة الجبهية فى قبضة الاضطراب العاطفى تكون إحدى عواقب ذلك هى وقوع خلل فى الذاكرة العاملة - أى عجز الشخص عن التفكير السليم ، كما سبق واكتشفت أثناء اختبار الرياضيات .

وفى المقابل ، فكر فى الدور الذى تلعبه المشاعر الإيجابية - أى مشاعر مثل الحماس والثقة التى تعمل على زيادة القدرة على الإنجاز . وقد اكتشفت إحدى الدراسات التى أجريت على الأبطال الأوليمبيين والموسيقيين البارزين وأصحاب الإنجازات العلمية أن الصفة المشتركة بين كل هذه الفئات هى القدرة على تحفيز الذات لمواصلة أداء برامجهم التدريبية - أياً كان نوعها - بلا انقطاع[٤] . ومع التزايد المطرد لمستوى التفوق اللازم لبلوغ قمة الأداء العالى فقد أصبح من اللازم أن يبدأ هذا النظام التدريبى المضنى منذ سن مبكرة فى مرحلة الطفولة . فى أوليمبيات عام ١٩٩٢ ، كان أعضاء فريق الغوص الصينى - البالغين من العمر اثنى عشر عاما - قد وصل إجمالى عدد ساعات تدريبهم على مدى حياتهم لما وصل إليه أعضاء الفريق الأمريكى للغطس وهم فى بداية العشرينات . كان الفريق الصينى قد بدأ تدريباته المضنية والأطفال مازالوا فى سن أربع سنوات . وهو ما ينطبق تماما على أفضل عازفى الكمان فى القرن العشرين ، والذين بدأوا يدرسون الآلة وهم فى قرابة الخامسة من

العمر ، كما أن أبطال العالم فى الشطرنج أيضا بدأوا يمارسون اللعبة وهم فى قرابة السابعة بينما بدأ الذين وصلوا إلى المستوى القومى فى ممارسة اللعبة وهم فى سن العاشرة . إن البدء مبكرا يمنح تفوقا على المدى البعيد . إن أفضل طلاب الكمان فى الأكاديمية الموسيقية ببرلين ـ الذين هم الآن فى بدايات العشرينات من العمر ـ قد تدربوا لمتوسط عدد ساعات يصل إلى عشرة آلاف ساعة على مدى عمرهم . بينما الأقل تفوقا منهم من الطلبة قضوا متوسط عدد ساعات يصل إلى سبعمائة وخمسين ساعة فقط .

إن ما يميز أصحاب التفوق والإنجازات الكبرى عن غيرهم من أصحاب القدرات التى لا تقل كثيرا عنهم هو السن التى بدأوا فيها نظام التدريب ، بمعنى أن أصحاب التفوق يكونون أصحاب سبق فى سنوات التدريب . وهذه المثابرة والعمل الدؤوب يعتمدان على سمات عاطفية وهى الحماس والشجاعة فى وجه كل الإخفاقات ، وتلك هى السمات الأساسية .

إن الميزة التى يمنحها التحفيز فى التفوق والإنجاز فى الحياة ـ بغض النظر عن القدرات الأصيلة ـ تتجلى فى مستوى الأداء المتميز للطلبة الأسيويين . وتفوقهم على الطلبة الأمريكيين فى المدارس والمهن . ثبت من خلال المراجعة والدليل أن الطالب الأمريكى من الأصل الأسيوى يتفوق على الطالب الأمريكى من أصل أوروبى بدرجة أو ثلاث درجات فى حاصل الذكاء[٥] . ومع ذلك فإننا بالنظر إلى التفوق المهنى ـ مثل الطب والقانون ـ فإن الأمريكى / الأسيوى بشكل عام يبدو وكأنه يتمتع بحاصل ذكاء يفوق كثيرا الأمريكى / الأوروبى حيث يصل حاصل ذكاء الأمريكى / اليابانى إلى ١١٠ ؛ بينما يصل حاصل ذكاء الأمريكى / الصينى إلى ١٢٠[٦] . يبدو أن السبب هو أنه منذ السنوات الدراسية الأولى ، يبذل الطلبة الأسيويون جهدا أكبر من البيض . وقد وجد " سانفورد دورنبوش " ـ أحد خبراء الاجتماع فى جامعة ستانفورد ـ من خلال الدراسة التى أجراها على أكثر من عشرة آلاف طالب من طلبة المدرسة الثانوية أن الطالب الأمريكى / الأسيوى يقضى عدد ساعات أكثر من غيره فى أداء واجبه الدراسى ، حتى أن هذه النسبة قد تصل إلى ٤٠ بالمائة أحيانا . بينما يكون معظم الآباء الأمريكيين مستعدين لقبول نقاط ضعف أبنائهم والتركيز على نقاط قوتهم ، فإن الآباء الأسيويين يتصرفون بشكل مختلف ، أى عندما يكون أحد أبنائهم ضعيفا فى مادة ما فإن الحل هو أن يقضى المزيد من الوقت فى المذاكرة ، أى يظل حتى وقت متأخر من المساء ، وإن كان بحاجة إلى مزيد من الجهد فعليه أن يستيقظ مبكرا فى الصباح . إن الأب الأسيوى يرى أن أى طالب يستطيع أن يتمتع بمستوى أداء جيد فى كل المواد المدرسية إن بذل الجهد المطلوب . باختصار ، نرى هنا أن الخلفية الثقافية تلعب دورا فى رفع مستوى التحفيز والحماس والمثابرة ـ مما يمثل رفعا لمستوى التفوق العاطفى .

إن درجة إعاقة عواطفنا أو تحفيزها لقدرتنا على التفكير والتخطيط ، ومواصلة التدريب لتحقيق هدف بعيد المدى ، وحل المشاكل ومثل هذه الأشياء ، تحدد مستوى القدرة على استخدام وتوظيف قدراتنا الذهنية الداخلية مما يحدد بدوره مستوى نجاحنا في الحياة . كما أن حد تحفيزنا بفعل المشاعر والحماس ومتعة الإنجاز ، أو حتى بالحد الأقصى من القلق ، هو الذى يحدد مستوى إنجازنا. وهكذا يتحول الذكاء العاطفي في ظل هذا الإطار إلى طاقة مهيمنة ، أو قدرة تؤثر بعمق على كل القدرات الأخرى ، إما بتحفيزها أو بإعاقتها .

التحكم فى الاستجابة التلقائية : اختبار الحلوى

فقط تصور أنك في الرابعة من عمرك ، ويعرض عليك أحدهم العرض التالى : إذا انتظرت إلى أن ينهى جولته فسوف يمنحك قطعتين من الحلوى كمكافأة . أما إن لم تنجح في الانتظار لحين عودته ، فيمكنك أن تتناول قطعة حلوى واحدة ؛ ولكنك سوف تحصل عليها فورا . إنه تحد حقيقى لطفل في الرابعة ، بل هى صورة مصغرة للمعركة الأبدية بين التصرف التلقائى وضبط النفس ، بين الجانب اللاشعورى والأنا الواعية ، بين الرغبة الجامحة والتحكم فى الذات ، بين إشباع الذات والإرجاء . إن اختيار الطفل فى هذه الحالة سوف يكون له مدلول كبير ، بل سيكون بمثابة قراءة ، ليس لشخصية الطفل فقط ، وإنما للطريق الذى سوف يسلكه على الأرجح فى حياته .

لعله لا توجد مهارة نفسية أكثر أهمية من التصدى للاستجابة التلقائية . إنها أصل السيطرة العاطفيَّة الذاتية ، بما أن كل المشاعر - بطبيعتها الخالصة - تقود إلى استجابة محددة تملى على المرء تصرفا . إن المعنى الأصيل لكلمة مشاعر باللاتينية هى " التحرك " . إن القدرة على التصدى للاستجابة التلقائية التى تملى تصرفا محدداً ، وإخماد التصرف التلقائى ، تترجم على مستوى وظيفة العقل إلى منع وصول إشارات الأوصال إلى القشرة الحركية - بالرغم من أن هذا التفسير مازال افتراضيا إلى الآن .

على أية حال ، فقد أظهرت دراسة فريدة - قُدم فيها تحدى الحلول إلى طفل فى الرابعة من العمر - مدى أهمية القدرة على كبح العواطف ، ومن ثم تأخير الاستجابة التلقائية . وقد بدأ هذه الدراسة التتبعية الخبير النفسى " ولتر ميشير " فى الستينات من القرن الماضى على أطفال مدرسة تقع فى حرم جامعة ستانفورد والطلبة المتخرجين وغيرهم من الموظفين ، وقد تتبعت الدراسة الأطفال من سن الرابعة وحتى تخرجهم من المدرسة الثانوية[٧] .

وقد نجح بعض أطفال الرابعة فى البقاء منتظرين لمدة تتراوح ما بين خمس عشرة إلى عشرين دقيقة لحين عودة القائم بالتجربة ، وهو ما يعد دهرا بالنسبة لطفل فى هذا العمر . لكى يبقى الطفل متماسكا فى انتظار عودة المسئول عن متابعة التجربة ، كان البعض يغطى عينيه حتى لا يحدق فى قطع الحلوى ، أو يدس رأسه بين يديه أو يحدث نفسه أو يغنى أو يمارس بعض الألعاب باليد والقدم حتى أن بعضهم حاول الاستسلام للنوم . وقد حصل هذا الفريق من الأطفال على قطعتى الحلوى ، بينما عجز غيرهم من الطلبة الأكثر استسلاما للتصرفات التلقائية عن مقاومة رغبة تناول الحلوى فمد كل منهم يده لالتقاط قطعة حلوى واحدة بعد مرور ثوان معدودة من انصراف المسئول عن متابعة التجربة .

وقد تجلت هذه القدرة فى السيطرة على التصرفات التلقائية بعد مرور اثنى عشر إلى أربعة عشر عاما ، حيث تم تتبع هؤلاء الأطفال فى سن المراهقة . لقد كان الفارق العاطفى والاجتماعى بين الأطفال الذين أقدموا على تناول قطعة الحلوى والأطفال الذين نجحوا فى إرجاء تناولها لحين عودة المسئول عن متابعة التجربة ، فارقا كبيرا . لقد أصبح الأطفال الذين نجحوا فى التصدى لاستجاباتهم التلقائية فى سن الرابعة أكثر كفاءة اجتماعية وهم فى سن المراهقة ، بل وأصبحوا يملكون الكفاءة والحزم والقدرة على التواؤم والتكيف مع إحباطات الحياة . كما أنهم صاروا أكثر صلابة وتماسكا تحت وطأة الضغوط والظروف الصعبة وأكثر قدرة على التفكير بشكل سديد ومنظم فى ظل هذه الظروف . لقد أصبح هؤلاء الأطفال أكثر قدرة على مواجهة التحديات والمثابرة بدلا من الاستسلام فى وجه الصعاب ، كما أنهم صاروا يملكون قدرة الاعتماد على أنفسهم ، وأصبحوا يتمتعون بالثقة بالنفس والشعور بالقيمة فضلا عن إقدامهم على المبادرة وخوض التجارب . وبعد مرور عشر سنوات على التجربة ، بقى هؤلاء الأطفال قادرين على إرجاء إشباع رغباتهم لتحقيق أهدافهم .

أما الأطفال الذى بادروا بالتقاط الحلوى فإنهم لم يملكوا إلا قدرا أقل من هذه الصفات ، وتحلوا بدلا من ذلك بسمات نفسية أكثر اضطرابا . وقد وجد أنهم فى سن المراهقة صاروا أكثر تخوفا من التواصل الاجتماعى ، كما أنهم أصبحوا أكثر عنادا وعدم قدرة على اتخاذ قرار ، وأكثر عرضة للسقوط بسهولة تحت وطأة الإحباطات ، والتفكير فى أنفسهم على أنهم " عديمو القيمة " أو " أشخاص فاشلون " فضلا عن عدم القدرة على التصرف ، والاستسلام تحت وطأة الضغوط والشعور بالاستياء وقلة الثقة لأنهم لا يحصلون على " ما يكفى " . لقد أصبحت هذه المجموعة من الأطفال أيضا أكثر عرضة للحسد والغيرة ، والمبالغة فى الاستجابة للعوامل المثيرة للضيق والاستفزاز على نحو حاد ، ومن ثم إثارة الجدل والنزاع . كما أنهم ـ وبعد كل هذه السنوات ـ بقوا غير قادرين على إرجاء إشباع رغباتهم التلقائية .

إن ما يظهر بقدر ضئيل في صورة مبكرة من الحياة سوف يتطور ليتحول إلى مجموعة واسعة النطاق من الكفاءات الاجتماعية والعاطفية بمرور السنوات . إن القدرة على الإرجاء ، بمعنى السيطرة على الاستجابة التلقائية ، هي في الأصل مجموعة متنوعة من الضغوط ، بدءًا من الانتظام في نظام غذائي محدد ، وحتى المثابرة لحين الحصول على درجة علمية . بعض الأطفال - حتى في سن الرابعة - نجحوا في اكتساب وإتقان المهارات الأساسية ، وتحويل انتباههم من الشيء المغرى إلى التحلي بالمثابرة المطلوبة لتحقيق هدفهم - أي الحصول على قطعتي الحلوى .

ولكن الشيء الأكثر إثارة للدهشة هو أنه عند تقييم الأطفال الذين خضعوا للاختبار مرة أخرى أثناء إنهائهم لدراستهم الثانوية ، حقق الأطفال الذين انتظروا في صبر وهم في الرابعة تفوقا على الطلبة الذين أذعنوا لرغباتهم واستجاباتهم التلقائية . حيث ثبت من خلال التحدث إلى آبائهم أنهم كانوا أكثر تفوقا من الناحية الأكاديمية ، كما أنهم كانوا أكثر قدرة على التعبير عن أفكارهم في شكل كلمات وتحكيم العقل والمنطق والتركيز ووضع خطط وتنفيذها وأكثر رغبة وتحمسا للتعلم . والأكثر من ذلك هو أن هذا الفريق نجح في تحقيق نتائج أعلى كثيرا في اختبارات القبول بالجامعات . أما الأطفال الذين عجزوا عن التصدى لإغراء الحلوى وهم في الرابعة فقد حققوا نتائج وصلت إلى ٥٢٤ درجة في القدرات اللغوية ، و٥٢٨ في مادة الرياضيات ، بينما حقق الأطفال الذين انتظروا لفترة أطول متوسط درجات يصل إلى ٦١٠ و ٦٥٢ في القدرات اللغوية والرياضيات أي بفارق إجمالي يصل إلى ٢١٠ درجات[٨] .

في سن الرابعة ، جاء اختبار قدرة الأطفال على إرجاء رغباتهم بمثابة إشارة قوية تفوق مدلول حاصل الذكاء مرتين في التنبؤ بنتائجهم في اختبارات القبول بالجامعة ، بينما يصبح حاصل الذكاء مؤشراً أكثر قوة لنتائج اختبارات القبول بالجامعة فقط بعدما يتعلم الطفل القراءة[٩] . وهذا يشير إلى أن القدرة على السيطرة على الاستجابة التلقائية تسهم بشدة في دعم القدرات الذهنية بعيدا عن حاصل الذكاء ذاته . (إن افتقاد الطفل القدرة على السيطرة على رغباته في مرحلة الطفولة يعتبر مؤشرا قويا لاحتمال تعرضه للانحراف في سن متأخرة . ونكرر أنه ربما يصير مؤشرا أقوى من حاصل الذكاء[١٠]) . وكما سوف نرى في الجزء الخامس ، فإنه بينما يرى البعض أن حاصل الذكاء لا يمكن أن يتغير ، ومن ثم يعد بمثابة حد أكيد فاصل لقدرات الطفل في الحياة ، هناك الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن المهارات العاطفية مثل التحكم في الاستجابات التلقائية ، والقدرة على قراءة المواقف الاجتماعية بمنتهى الدقة ، يمكن اكتسابها وإتقانها .

إن ما يصفه " ولتر ميشيل " - الذى أجرى الدراسة - بعبارته : " التوجه نحو الهدف والتحكم في إشباع الرغبات التلقائية " ربما يكون هو أصل التحكم العاطفي

الذاتى ، أى القدرة على إنكار الاستجابة التلقائية لخدمة الهدف . سواء كان هذا الهدف هو بناء عمل ما أو حل معادلة حسابية أو المثابرة لتحقيق الفوز فى الملعب . إن النتائج التى توصل إليها تؤكد دور الذكاء العاطفى باعتباره قدرة مذهلة تحدد مدى استطاعة أو عدم استطاعة الشخص توظيف قدراته الذهنية .

مزاج سيئ يعنى تفكيراً خاطئاً

إننى أقلق بشأن ابنى . لقد بدأ يلعب فى فريق كرة القدم وهذا يعنى أنه معرض للإصابة في وقت ما . أشعر بأننى أفقد أعصابى كلما شاهدته وهو يلعب . لذا توقفت عن حضور التدريبات . أنا واثقة من أن ابنى حزين لأننى لم أعد أشاهده ولكننى لا أستطيع أن أتحمل كل هذه الضغوط .

إن الأم المتحدثة تخضع للعلاج من القلق ، وهى تدرك أن القلق يتعارض مع الحياة الطبيعية التى تود أن تعيشها" . ومع ذلك فإنه عندما يحين وقت اتخاذ قرار بسيط مثل مشاهدة مباراة كرة قدم لابنها ، أو عدم مشاهدتها ، فإن عقلها يموج بالأفكار والسيناريوهات . إنها ليست حرة فى اختيارها إذ إن قلقها يطغى على حكمها .

كما رأينا فإن القلق هو السبب الجوهرى الذى يملك أثرا ضارا على مستوى الأداء العقلى من كل نوع . إن القلق بالقدر المعتدل يعد استجابة نافعة ، بل هى حالة تأهب ذهنى للفرار من خطر ، أو تهديد محتمل . ولكن القلق المستمر والطرح الدائم لعوامل الخطورة بما يقوض الانتباه ، ويتعارض مع كل محاولة للتركيز هو مرض معوق .

إن القلق بهذا الشكل يعوق القدرات الذهنية ، فالأعمال والمهن التى تفرض قدرات ذهنية مرتفعة ، والتى ترتفع فيها نسبة الضغوط مثل المراقبة الجوية ـ على سبيل المثال ـ تعنى أن إصابة الشخص بمعدلات مرتفعة من القلق تعد مؤشرا أكيدا على فشله فى التدريب ومزاولة المهنة . والشخص القلق سوف يعجز عن تحقيق نتائج مرتفعة فى اختبارات الذكاء ، وهو ما تم التوصل إليه من خلال دراسة أجريت على ١٧٩٠ طالبا متدربا فى هذا المجال" . كما أن القلق يهدد أيضا مستوى الأداء الأكاديمى من كل نوع ، فقد ثبت من خلال ١٢٦ دراسة مختلفة أجريت على أكثر من ٣٦ ألف شخص أن الشخص الأكثر عرضة للقلق هو الأقل إنجازا من الناحية الأكاديمية بغض النظر عن الدرجات التى نجح فى تحقيقها فى الاختبارات" .

عندما طلب من الأشخاص الأكثر ميلا للقلق القيام بمهمة إدراكية مثل فرز أشياء مبهمة ، وتصنيفها فى فئتين مختلفتين ، ووصف كل ما يدور فى عقولهم أثناء أداء

هذه المهمة ، جاءت كل الأفكار سلبية : " لن أنجح فى أداء هذه المهمة " ، " إننى لا أتمتع بالكفاءة اللازمة لأداء هذا الاختبار " ومثل هذه الأشياء أو الأفكار التى تؤثر بشكل مباشر على قدرة الشخص على اتخاذ القرار . وعندما طلب بالطبع من مجموعة أخرى من الأشخاص الذين لا يميلون للقلق تعمد الشعور بالقلق على مدى خمس عشرة دقيقة ، تراجعت كفاءتهم في الأداء بشدة . وعندما منحت المجموعة التى تميل إلى الشعور بالقلق خمس عشرة دقيقة للاسترخاء - مما قلل من حدة الشعور بالقلق لديهم قبل أداء الاختبار - وجد أنهم أصبحوا أكثر قدرة على اجتياز الاختبار بسهولة" .

وقد خضع اختبار القلق للدراسة العلمية للمرة الأولى فى عام ١٩٦٠ على يد " ريتشارد ألبرت " الذى صارحنى بأن سر اهتمامه وتركيزه على هذا الأمر أنه كان يفقد أعصابه كثيراً عندما كان طالبا مما كان يؤثر بالسلب على نتائج اختباراته ، بينما كان زميله" رالف هربر " يرى أن ضغوط ما قبل الاختبار كانت تساعده فى واقع الأمر على أن يبلى بلاء حسنا" . وقد أظهر بحثهما - ضمن مجموعة أخرى من الدراسات - أن هناك نوعين من القلق يصيبان الطلبة : النوع الأول هو الذى يعوق قلقه قدرته على الإنجاز الأكاديمي ، والنوع الثانى الذى ينجح فى اجتياز الاختبار بكفاءة برغم الضغوط أو ربما بسبب الضغوط" . ولكن الشيء المثير للسخرية فى اختبار القلق هو أن الخوف فى حد ذاته بشأن مستوى الأداء فى الاختبار - فى الصورة المثلى - يمكن أن يحفز طالباً مثل " هاربر " على أن يبذل جهدا فى الاستذكار والاستعداد للاختبار ، ومن ثم اجتيازه بكفاءة فى الوقت الذى يمكن أن يعمل فيه على تقويض فرصة الإنجاز لدى طالب آخر . أما الشخص مفرط القلق مثل " ألبرت " فإن الخوف المفرط يتعارض مع قدرته على التفكير بوضوح ومع الذاكرة اللازمة للاستذكار بكفاءة ، فضلا عن أنه يعمل أثناء الاختبار على تقويض القدرات والوضوح الذهنى اللازمين لاجتياز الاختبار على نحو جيد .

إن عدد العوامل المثيرة للقلق التى يشعر بها الشخص أثناء إجراء اختبار تؤثر بشكل مباشر على مستوى أدائه" . والمصادر الذهنية المستنفدة فى مهمة إدراكية واحدة - التى هى هنا القلق - تعمل ببساطة على تشويش الطاقات اللازمة لتناول المعلومات الأخرى . نحن إن انشغلنا بالقلق فسوف نتعثر فى اجتياز الاختبار الذى نحن بصدده ، كما أننا لن نجد فى أنفسنا التركيز اللازم للرد على الأسئلة . سوف يتحول قلقنا إلى نبوءة ذاتية التحقق تدفعنا نحو الكارثة التى نخشى وقوعها .

إن الشخص الذى يملك قدرة السيطرة على مشاعره - فى المقابل - يمكن أن يوظف قلقه - بشأن اختبار أو إلقاء خطاب مهم على سبيل المثال - فى تحفيز نفسه ، وإعدادها جيدا ، ومن ثم اجتياز المهمة بكفاءة . يصف تاريخ علم النفس العلاقة بين القلق ومستوى الأداء بما فى ذلك الكفاءة الذهنية فى ضوء حرف U . يمثل أعلى

الحرف قمة العلاقة بين القلق والأداء مع القليل من الأعصاب التى تحث على مستوى إنجاز فائق . ولكن قدرا ضئيلا فقط من القلق ـ أى الجانب الأول من حرف الـ U ـ سوف يخلق حالة من فتور الهمة ، أو قدرا منخفضا من الحماس لبذل الجهد اللازم لتحقيق مستوى جيد ، بينما الإفراط فى القلق ـ الجانب المقابل من حرف الـ U ـ سوف يهدد أى محاولة للأداء الجيد .

إن حالة الانتشاء البسيطة ـ الهوس المعتدل ، كما يطلق عليها علميا ـ هى الحالة المثلى للإبداع لدى الكتاب وغيرهم من أصحاب المهن الإبداعية التى تفرض قدرا من السلاسة والخيال الفكرى . وهى حالة تقود إلى ذروة حرف الـ U . ولكن إن تخطى الانتشاء الحد المعقول ، وتحول إلى هوس حقيقى مثل التقلبات المزاجية التى تصيب مرضى الهوس الاضطرابى ، فإن حالة التوتر سوف تقوض من القدرة على التفكير السديد اللازم للكتابة الجيدة حتى مع تدفق الأفكار بحرية . إن التدفق الحر فى هذه الحالة لن يفلح فى إنجاز المنتج النهائى .

إن الحالة المزاجية الجيدة ـ حال دوامها ـ سوف تزيد من قدرة الشخص على التفكير بمرونة ، وبمزيد من الاستفاضة مما يسهل على الشخص إمكانية التوصل إلى حلول لمشكلاته سواء كانت ذهنية أو شخصية . وهذا يعنى أنه من بين طرق مساعدة الشخص على التفكير فى مشكلة ، إلقاء إحدى النكات عليه . إن الضحك ـ مثل الانتشاء ـ يعمل على مساعدة الشخص على التفكير بشكل أكثر وضوحا ، وعقد مزاوجات حرة وملاحظة علاقات كان من الممكن أن تغيب عنه ما لم يكن فى هذه الحالة . إنها مهارة ذهنية مهمة ، ليس على مستوى الإبداع فقط ، وإنما فى إدراك العلاقات المعقدة ، والتنبؤ بالعواقب المترتبة على اتخاذ قرار معين .

إن المزايا الذهنية للضحك تكون أكثر تجليا عندما يتعلق الأمر بحل مشكلة تتطلب قدرا من الإبداع فى تناولها . وقد وجدت إحدى الدراسات أن الشخص الذى شاهد لتوه فيلما سينمائيا أو برنامجا كوميديا سيكون أكثر قدرة على حل أحجية طويلة يستخدمها خبراء النفس لاختبار التفكير الإبداعى[١٨] . وقد مُنح الأشخاص الذين خضعوا للاختبار شمعة وأعواد ثقاب ومسامير وطلب منهم تثبيت الشمعة فى جدار من لوح فلين بحيث تحترق بدون أن تسقط الشمع على الأرض . وقد سقط معظم الأشخاص الذين أجروا الاختبار فى قبضة " الجمود فى الاستخدام " من خلال إصرارهم على توظيف الأشياء بنفس الطرق الاعتيادية التقليدية المعروفة . ولكن الأشخاص الذين كانوا قد شاهدوا الفيلم الكوميدى ـ مقارنة بغيرهم ممن شاهدوا أفلاما عن الرياضيات ، أو الذين مارسوا الرياضة ـ كانوا الأقدر على رؤية بدائل فى الاستخدام ، ومن ثم نجحوا فى التوصل إلى حلول إبداعية ، وثبتوا المسمار فى الجدار ، واستخدموه كحامل للشمعة .

حتى التغيرات الطفيفة فى الحالة المزاجية يمكن أن تقود إلى جنوح فى الفكر . عند إعداد الخطط أو اتخاذ القرارات فإن الشخص صاحب المزاج الجيد سوف يكون صاحب تميز تصورى يقوده لأن يكون أكثر توسعا وإيجابية فى تفكيره . ولعل هذا يرجع جزئيا إلى أن الذاكرة تتعلق بالحالة التى يكون عليها الشخص ، أى أننا عندما نكون فى حالة مزاجية جيدة نميل إلى تذكر الأحداث الإيجابية ، مثلما نفكر فى مزايا وعواقب تصرف ما ونحن فى حالة نفسية جيدة ، سوف نجد الذاكرة فى هذه الحالة تميل نحو المزايا والجانب الإيجابى مما يدفعنا إلى الإقدام على فعل قد ينطوى على قدر بسيط من المجازفة ، أو المخاطرة على سبيل المثال .

وبنفس القياس ، فإننا عندما نكون فى حالة مزاجية سيئة ، تسير الذاكرة فى الاتجاه السلبى مما يجعلنا أكثر عرضة لاتخاذ قرارات متحفظة ، أو مفرطة فى الحرص . وجنوح المشاعر خارج إطار التحكم والسيطرة يقوض الفكر ، ولكن ، كما رأينا فى الفصل الخامس ، يمكننا أن نعيد المشاعر إلى مسارها الصحيح ؛ لأن الكفاءة العاطفية هى الطاقة المهيمنة التى تسهل كل المهام الذهنية الأخرى . فكر فى بعض الحالات العاطفية : فى مزايا الأمل والتفاؤل ، وفى تلك اللحظات المريرة التى يقوض فيها الشخص نفسه وقدراته .

صندوق الشرور والتفاؤل المفرط :
قوة التفكير الإيجابى

طرح على طلبة الجامعة الموقف الافتراضى التالى :

بالرغم من أنك كنت عازما على الحصول على تقدير جيد جدا ـ فإنك عندما تلقيت نتيجة الاختبار الذى يمثل ٣٠ بالمائة من إجمالى النتيجة النهائية ـ وجدت نفسك قد حصلت على تقدير مقبول . لقد مضى الآن أسبوع على تلقيك الخبر . ما الذى يمكن أن تفعله ؟"

إن الأمل هو الذى لعب الدور الوحيد . جاءت إجابة الطلبة من أصحاب معدلات الأمل المرتفعة أن عليهم بذل جهد أكبر ، والتفكير فى أشياء أخرى مختلفة يمكن أن تعمل على تحسين النتيجة النهائية . أما الطلبة من أصحاب المستوى المتوسط من الأمل فقد فكروا فى طرق متعددة لتحسين نتيجتهم ؛ ولكنهم كانوا أقل إصرارا وتصميما من غيرهم على المواصلة . وبالطبع شعر الطلبة الذين فقدوا الأمل باليأس وانخفاض الروح المعنوية تماما .

إن السؤال ليس نظريا فحسب . عندما قارن " سى آر سيندر " - أستاذ علم النفس في كلية الطب النفسى فى جامعة كنساس والذى أجرى هذه الدراسة - الإنجاز الأكاديمى الحالى لطلبة السنة التمهيدية من أصحاب مستويات الأمل المرتفعة والمنخفضة ، اكتشف أن الأمل كان مؤشرا أفضل لنتائج النصف الدراسى الأول عن نتائجهم فى اختبارات القبول بالجامعة ، وهو المعروف اختصارا بـ SAT ، والذى صمم خصيصا للتنبؤ بمستوى أداء الطالب فى الجامعة (وهو يتفق تمام الاتفاق مع حاصل الذكاء) . ونكرر مجددا أن التساوى فى نطاق القدرات الذهنية ، يعنى أن الإمكانات والقدرات العاطفية هى التى سوف تحدد كل الفارق .

ويفسر " سيدنر " ذلك بقوله : " الطالب المتفائل أى الذى يحمل قدرا كبيرا من الأمل يحدد لنفسه ، أو يضع لنفسه أهدافا أعلى ، ويعرف جيدا كيف يبذل جهده لكى يحقق ما يصبو إليه . أنت عندما تقارن بين الطلبة من أصحاب القدرات الذهنية المتساوية فى الإنجاز الأكاديمى سوف تجد أن الحد الفاصل فى مستوى تفوقهم هو الأمل "[٢٠] .

وكما تحكى الأسطورة الإغريقية ، فقد منحت " بندورا " - وهى أميرة يونانية قديمة - هدية ، علبة أو صندوقا غامضا من قبل الملكة التى كانت تغار من جمالها . وقد أخبرت أنها يجب ألا تقدم أبدا على فتح الهدية . ولكن فى يوم من الأيام ، اجتاحها الشعور بالفضول والإثارة وأقدمت " بندورا " على فتح الصندوق ، وهكذا أطلقت إلى العالم كل أنواع الشرور مثل المرض والتعب والجنون . ولكن أميرا عطوفا تدخل ليغلق الصندوق ليحافظ على الترياق الوحيد الذى يجعل كل هذه المآسى محتملة وهو الأمل .

إن الأمل - كما توصل علم النفس الحديث - يمنح ما هو أكثر من مسحة عزاء فى خضم الأحزان ، فهو يلعب دورا بالغ الأهمية فى الحياة ، ويمنح ميزة كبرى فى مجالات متعددة مثل الإنجاز الأكاديمى والتفوق المهنى . إن الأمل - بمعناه الفنى - يمثل ما هو أكبر من نظرة مشرقة ، بأن كل شىء سوف يصبح على ما يرام . يصف " سيدنر " الأمر بمزيد من التحديد والدقة بقوله : " الأمل هو الإيمان بأنك تملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافك مهما كانت هذه الأهداف " .

يختلف الأشخاص فيما بينهم من حيث شعورهم بالأمل فى ضوء هذا المفهوم . فبينما يتمتع البعض بالشعور بالقدرة على الخروج من أى مأزق وإيجاد حل لكل المشاكل ، فإن البعض الآخر يرى أنه لا يملك القدرة أو الطاقة أو الوسيلة اللازمة لتحقيق أهدافهم . إن الأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الأمل - حسبما توصل إليه " سيدنر " - يشتركون فى صفات معينة، من بينها القدرة على تحفيز أنفسهم ، والعثور على كل مصادر الإثراء الذاتى اللازمة لإنجاز أهدافهم ، والاتسام بالمرونة اللازمة للتوصل إلى طرق مختلفة لتحقيق أهدافهم أو تغييرها إن تحولت إلى أهداف

..محيلة ، وكذلك امتلاك القدرة على تقسيم مهمة كبيرة إلى عدة مهام صغيرة قابلة للإنجاز .

من منظور الذكاء العاطفى ، فإن الأمل يعنى أن الشخص لن يسقط فى هوة القلق أو الشعور بالانهزامية أو الاكتئاب فى مواجهة التحديات الصعبة أو الإخفاقات . إن الشخص المتحلى بالأمل سوف يكون بكل تأكيد أقل شعورا بالاكتئاب من غيره وهو يبحر فى حياته نحو أهدافه كما أنه سوف يكون بشكل عام أقل شعورا بالقلق والاضطراب العاطفى .

التفاؤل : المحفّز الأعظم

كان الأمريكيون من المهتمين بالسباحة يعلقون آمالا عريضة على السباح " مات بيوندى " ـ عضو الفريق الأوليمبى عام ١٩٨٨ . وقد تنبأ بعض المعلقين الرياضيين بأن " بيوندى " سوف يكون خليفة " مارك سبيتز " السباح الأمريكى الذى أحرز سبع ميداليات ذهبية عام ١٩٧٢ . ولكن " بيوندى " نجح بالكاد فى تحقيق المركز الثالث فى أول سباق ٢٠٠ متر حرة له . وفى المسابقة التالية لـ ١٠٠ متر فراشة ، اختطف سباح آخر الميدالية الذهبية منه بعد أن بذل جهدا مضنيا فى السباق .

إثر هذه النتائج ساد التوقع فى الأوساط الرياضية بأن " بيوندى " سوف يفقد روحه المعنوية فى السباقات التالية . ولكن " بيوندى " نهض من هزيمته واقتنص الذهبية فى السباقات الخمسة التالية .

من بين المشاهدين كان هناك مشاهد لم يندهش من استعادة " بيوندى " لمستواه وهو " مارتن سليجمان " ـ الإخصائى النفسى فى جامعة بنسلفانيا والذى كان قد اختبر مستوى التفاؤل لدى " بيوندى " فى وقت سابق من نفس العام . أثناء التجربة التى أجراها " سليجمان " ، طلب من مدرب السباحة ـ أن يخبر " بيوندى " أثناء إحدى المناسبات الخاصة التى كانت تستهدف إظهار تفوق " بيوندى " أن مستواه كان أقل مما يجب وهو أمر لم يكن صحيحا على الإطلاق . وبالرغم من هذه الإشارة السلبية المثيرة للضيق ، فعندما طلب من " بيوندى " أن يستريح ثم يجرب ثانية جاء أداؤه ـ الذى كان بالفعل جيدا جدا ـ أفضل كثيرا . فى الوقت نفسه عندما طلب من باقى أعضاء الفريق الذين أمدهم المدرب أيضا بمعلومات سلبية عن مستوى أدائهم ، ولكن ممن أثبتت نتائج التجارب أنهم كانوا يميلون إلى التشاؤم ، أن يحاولوا ثانية ، جاء مستواهم أقل كفاءة فى المرة التالية" .

إن التفاؤل ـ شأنه شأن الأمل ـ يعنى أن يكون لديك طموحات وتوقعات إيجابية ، وأن تتوقع أن تسير الأمور دائما فى المسار الصحيح برغم كل الإخفاقات والإحباطات .

من وجهة نظر الذكاء العاطفى ، فإن التفاؤل صفة تحمى الشخص من الشعور بالأسى واليأس والإحباط فى مواجهة المواقف الصعبة . كما أن التفاؤل شأنه شأن الأمل الذى هو أقرب أقربائه ، سوف يعود بالكثير من الإيجابية على الحياة (شريطة أن يكون تفاؤلا واقعيا . إذ إن التفاؤل المفرط فى السذاجة يمكن أن يكون مدمرا)" .

يُعرف " سليجمان " التفاؤل فى إطار التفسير الذى يحدد به كل شخص لنفسه معنى النجاح والفشل . إن الشخص المتفائل ينظر إلى الفشل باعتباره نتيجة لشىء يمكن تغييره بحيث يتمكن الشخص من إحراز النجاح فى المرة التالية ، أما المتشائم فهو يوبخ نفسه على الفشل ، وينظر إليه باعتباره سمة ملازمة لشخصه لا يمكن تغييرها . إن هذا الاختلاف فى التفسير يعد بمثابة مؤشر عميق للكيفية التى يستجيب بها الشخص فى الحياة . فى استجابة الشخص ـ على سبيل المثال ـ لإحباط أصابه بسبب إخفاقه فى الحصول على وظيفة ما ، سوف تجد الشخص المتفائل يميل إلى الاستجابة بشكل إيجابى متفائل من خلال صياغة خطة تحرك ، أو البحث عن المساعدة والنصيحة . إن الشخص المتفائل سوف ينظر إلى الإخفاق باعتباره شيئا يمكن تداركه . أما المتشائم ، فهو فى المقابل ، سوف يستجيب لمثل هذه الإخفاقات بافتراض أنه لا يملك ما يمكن أن يُحسن الأمور فى المرة التالية ، وبالتالى لن يفعل شيئا حيال المشكلة ، سوف ينظر إلى الفشل باعتباره ناجما عن عجز شخصى سوف يبقى ملازما له بشكل دائم .

وكما هى الحال بالنسبة للأمل ، فإن التفاؤل سوف يكون مؤشرا للنجاح الأكاديمى . فى دراسة أجريت على خمسمائة شخص فى السنة التمهيدية بجامعة بنسلفانيا عام ١٩٨٤ كانت نتائج الطلاب فى اختبار التفاؤل مؤشرا أشد قوة من الدرجات الحقيقية التى حققوها فى السنة التمهيدية ، أو الدرجات التى حصلوا عليه فى اختبار القبول بالجامعة . وقد علق " سليجمان " على ذلك بقوله : " إن اختبارات القبول بالجامعة تقيس حجم الموهبة ، أما النمط الشخصى فهو يفسر مدى قدرة الشخص على المثابرة . إن الجمع بين الموهبة المعقولة والقدرة على المواصلة والمثابرة فى وجه التحديات هو ما يقود إلى النجاح . وما نفتقده فى الاختبارات هو التحفيز . إن ما يجب أن تعرفه عن الشخص هو مدى قدرته على المواصلة فى وجه الإحباط . إننى أرى أنه عند مستوى معين من الذكاء ، يتوقف إنجازك الفعلى ، ليس على الموهبة فقط وانما أيضا على قدرتك على مواجهة الفشل "[٣] .

من بين الدراسات التى تعد من أقوى المؤشرات على قوة التفاؤل فى تحفيز الشخص هى الدراسة التى قام به " سليجمان " على مجموعة من العاملين فى إحدى شركات التأمين وهى شركة " ميت لايف " . إن القدرة على تقبل الرفض بسعة صدر هى أحد المؤهلات الأساسية لرجل المبيعات أيا كان نوعه ، وخاصة فى مجال مثل التأمينات ، حيث ترتفع نسبة الرفض مقابل القبول على نحو يمكن أن يثير الإحباط

ولعل هذا هو السبب الذى يدفع ثلاثة أرباع رجال المبيعات من العاملين فى مجال التأمين إلى التخلى عن عملهم فى السنوات الثلاث الأولى . وقد وجد " سليجمان " أن رجال المبيعات الجدد الذين كانوا متفائلين بطبعهم نجحوا فى تحقيق نسبة مبيعات تفوق المتشائمين بنحو ٣٧ بالمائة على مدى أول عامين فضلا عن أن نسبة استقالة المتشائمين جاءت ضعف نسبة استقالة المتفائلين على مدى العام الأول .

والأكثر من ذلك هو أن " سليجمان " أقنع " ميت لايف " بتعيين مجموعة خاصة من المتقدمين الذين أخفقوا فى اختبار التبول (الذى قيم قدراتهم فى ضوء النتائج التى حققها غيرهم من العاملين الناجحين فى نفس المجال) ولكن ممن حققوا نتائج جيدة فى اختبار التفاؤل . وقد نجح هذا الفريق فى إحراز تفوق بنسبة ٢١ بالمائة على المتشائمين خلال العام الأول بينما ارتفعت النسبة لتصل إلى ٥٧ بالمائة على مدار العام الثانى .

إن هذا الأثر الرائع للتفاؤل فى إحراز النجاح فى مجال المبيعات يؤكد أنه إحدى سمات الذكاء العاطفى . وذلك أن كل رفض يتلقاه رجل المبيعات يعد بمثابة هزيمة صغيرة ، مما يعنى أن الاستجابة العاطفية لهذه الهزيمة تلعب دورا بالغ الأهمية فى تحديد مدى قدرة الشخص على استجماع قدر من التحفيز يكفى لدفعه إلى المواصلة . ومع تزايد نسبة الرفض تزداد الحالة المعنويةترديا ، وتتزايد صعوبة التقاط الهاتف لإجراء مكالمة هاتفية تالية . إن مثل هذا الرفض سوف يكون أمرا بالغ الصعوبة بالنسبة لشخص متشائم بطبعه ينسب الإخفاق إلى نفسه قائلا : " أنا فاشل ، لن أنجح أبدا فى هذا الأمر " . إن مثل هذا التفسير سوف يجعل الشخص بلا شك يشعر بالرثاء على حاله ، ومن ثم تتملكه روح الهزيمة ، إن لم يكن الإحباط . أما الشخص المتفائل فهو - فى المقابل - سوف يخاطب نفسه قائلا : " لقد استخدمت طريقة خاطئة " أو " هذا الشخص الذى حادثته أخيرا كان فى حالة مزاجية سيئة " ، وهكذا سوف يبحث عن سبب الفشل خارج حدود نفسه وشخصه ، مما سوف يدفعه إلى تغيير طريقته فى المرة التالية . وبينما يقود النمط العقلى الشخص المتشائم نحو اليأس ، فإن النمط العقلى للشخص المتفائل سوف يقوده نحو الأمل والنجاح .

قد يكون أحد مصادر تلك النظرة الإيجابية - أو السلبية - المزاج الطبيعى الذى يولد به الشخص ، وذلك أن كل شخص يميل بطبيعته إلى اتجاه معين من كلا الاتجاهين . ولكن كما سوف نرى أيضا فى الفصل الرابع عشر فإن الاتجاه المزاجى يمكن أن يكتسب أيضا من خلال التجربة . بمعنى أن التفاؤل والأمل قابلان للتعلم شأنهما شأن اليأس والشعور بالعجز . ووراء كلا الاتجاهين تكمن نظرة يطلق عليها خبراء النفس اسم الفاعلية الذاتية أى الاعتقاد بأن الشخص يملك القدرة على التحكم فى أحداث حياته ، والقدرة على مواجهة كل التحديات التى يمكن أن تفرض نفسها عليه . إن اكتساب وتنمية كفاءة من أى نوع سوف تقوى لدى الشخص حس الفاعلية

الذاتية مما يجعله أكثر استعدادا للإقدام على المجازفة ، والبحث عن تحديات أكثر صعوبة . كما أن تخطى التحديات بدوره يعمل على رفع حس الفاعلية الذاتية . وهذا الاتجاه يجعل الشخص أكثر قدرة على استغلال المهارات التى يملكها أيًا كانت هذه المهارات ، أو بذل كل الجهد اللازم لتنميتها .

وقد لخص " ألبرت بندورا " - أحد الاخصائيين النفسيين فى جامعة ستانفورد بحثه فى مجال الفاعلية الذاتية بقوله : " إن إيمان الشخص بقدراته له تأثير عميق على تلك القدرات . إن القدرة ليست ملكية محددة ، إذ إن هناك اختلافا كبيرا فى مستوى أدائك . والشخص الذى يملك حس الفاعلية الذاتية سوف ينهض من فشله ، وسوف يتعامل مع الأشياء فى إطار كيفية التصرف حيالها بدلا من القلق بشأن الأخطاء التى يمكن أن تقع" .

الانسيابية : البيولوجيا العصبية للامتياز

يصف أحد الملحنين تلك اللحظات التى يكون فيها فى أقصى لحظات التجلى فى عمله فيقول :

> " تكون فى حالة نشوى إلى حد يشعرك بأنك غير موجود . لقد شعرت بهذا كثيرا . شعرت بأن يدى منفصلة عن جسدى وكأننى منفصل تماما عن كل ما يجرى من حولى . ثم أجلس وأشاهد نفسى فى حالة من الدهشة والانبهار . وأشعر وكأن كل هذا العزف ينساب من تلقاء نفسه "[*] .

إن وصف هذا اللحن يشبه وصف مئات الرجال والنساء - من متسلقى الصخور وأبطال الشطرنج والجراحين ولاعبى كرة السلة والمهندسين والمديرين وحتى الموظفين التقليديين - عند تحدثهم عن تلك الأوقات التى يشعرون فيها بأنهم قد تفوقوا على أنفسهم فى الأنشطة المحببة إليهم . إن تلك الحالة التى يصفونها هى الحالة التى يطلق عليها حالة " الانسيابية " وهو الاسم الذى اختاره " ميهالى تسيكزنتميهالى " - إخصائى علم النفس فى جامعة شيكاغو الذى جمع مثل هذه القصص التى تعبر عن أعلى مستوى للأداء على مدى عقدين من البحث" . إن الأبطال الرياضيين يعرفون هذا الحالة الرائعة ويطلقون عليها اسم " المجال أو المنطقة " حيث يصبح الامتياز تلقائيا بلا جهد ، وحيث يشعر البطل أن المشاهدين والمتسابقين قد اختفوا عن ناظريه فى خضم اللحظة . وقد عبرت " ديان روف ستينروتر " - التى حصلت على الميدالية الذهبية فى التزلج فى دورة الألعاب الأوليمبية الشتوية عام ١٩٩٤ - بعد انتهاء

السباق بأنها لا تذكر شيئا إلا أنها كانت غارقة فى حالة من الاسترخاء وقالت : " لقد شعرت وكأننى أسبح فى شلال مائى "[٣٣] .

إن القدرة على بلوغ حالة الانسيابية هى إحدى قدرات الذكاء العاطفى فى أفضل حالاته ، إن الانسيابية ربما تمثل الحد الأقصى لتسخير المشاعر فى خدمة مستوى الأداء والتعلم . فى حالة الانسيابية ، لا تكون المشاعر فقط فى قمتها من حيث التأجج وإنما تكون أيضا إيجابية ومتسقة تمام الاتساق مع المهمة التى يؤديها الشخص . أما السقوط فى هوة الإحباط أو قبضة القلق فيعنى التجرد من الانسيابية . وهكذا تبقى الانسيابية (أو الحالة الأكثر بساطة التى تعكس الانسياب المصغر) تجربة يمر بها كل شخص من وقت إلى آخر ، وخاصة عندما يكون مستوى الأداء فى قمته ، أو يكون قد تخطى حدود الأداء السابقة . ربما تكون أقرب صورة لتجسيد هذا المعنى هى العلاقة الحميمة فى قمة تأججها عندما يذوب شخصان فى توافق وانسياب كامل .

إن هذه التجربة هى إحدى التجارب الرائعة ، إذ إن العلامة المميزة للانسيابية هى الشعور بالمتعة التلقائية بل والشعور بالنشوة . ونظرا لأن الانسيابية تخلف شعورا رائعا ، فهو شعور ذو مردود كبير ، بل هى حالة تجعل الشخص فى حالة إغراق كامل لما يقوم به ، أو فى حالة تركيز تام فى المهمة التى بين يديه ، مما يجعل الإدراك فى حالة امتزاج تام مع الأفعال . إن كثرة التفكير فيما يجرى سوف يعيق بالقطع حالة الانسيابية . إن مجرد فكرة " إننى أؤدى بشكل رائع " يمكن أن يقطع الشعور بالانسيابية . إن هذه الحالة تجعل الانتباه مركزا فى إطار المهمة التى بين يدى الشخص مع فقد الحس بالزمان والمكان . يتذكر أحد الجراحين ـ على سبيل المثال ـ إحدى العمليات الجراحية التى كان يشعر فيها بأنه فى حالة انسيابية رائعة ، وعندما أتم الجراحة لاحظ أن هناك آثار تحطم على أرض غرفة العمليات فاستفسر عما تسبب فى ذلك . وأصابه الذهول عندما أجابه المعاونون بأنه أثناء انهماكه فى أداء الجراحة سقط جزء من سقف الغرفة على الأرض ـ ولم يكن قد لاحظ شيئا بالمرة .

إن الانسيابية هى الحالة التى ينسى فيها الشخص نفسه ـ إنها عكس حالة الاجترار والقلق . فبدلاً من أن يتداعى الشخص فى دائرة الإنهاك العصبى والنفسى يجد نفسه مغموسا فى المهمة التى بين يديه إلى حد يفقده الشعور بنفسه ، وكل مشاغل حياته اليومية الصغيرة ـ مثل التأمين الصحى ، وسداد الفواتير وحتى الرغبة فى الأداء الجيد . وهكذا تكون أوقات الانسياب مجردة من الأنا الفردية . وتجد الشخص الذى يعيش حالة انسياب يمتلك سيطرة كاملة على ما يقوم به ، وتجد استجابته متناغمة ومتسقة تمام الاتساق مع كل المتغيرات التى تفرضها المهمة . وبالرغم من أن الشخص يكون فى أفضل مستويات أدائه أثناء الانسياب فإنه فى

نفس الوقت يكون غير مهتم بمستوى أدائه ، وكل الأفكار التى تدور حول النجاح والفشل ، ويكون شغله الشاغل وحافزه الأوحد هو الاستمتاع بالعمل نفسه .

هناك عدة طرق لبلوغ حالة الانسيابية ، من بينها التركيز المتعمد على المهمة ، وهى حالة التركيز مرتفعة المستوى التى تمثل جوهر الانسياب . ويبدو أن هناك حلقة تغذية مرتدة عند بوابة المرور لهذه الحالة ، إذ إنها يمكن أن تفرض جهدا كبيرا لبلوغ حالة من الهدوء والتركيز البالغ اللازمين لبدء المهمة . وهذه الخطوة الأولى تتطلب قدرا كبيرا من الانضباط . ولكن عندما يكتسب الشخص القدرة على التركيز فإن التركيز سوف يمنحه دفعة ذاتية مما سوف يعود عليه بالارتياح ، ويساعده على التخلص من أى اضطراب عاطفى وإنجاز المهمة بدون أي صعوبة.

إن بلوغ هذا المستوى أو دخول هذه المنطقة يمكن أن يحدث أيضا عندما يعثر الشخص على مهمة ينخرط فيها إلى حد يفوق قليلاً مستوى قدرته . وقد عبر " تسيكز نتميهالى " عن ذلك بقوله " : يبدو أن الشخص يكون فى أفضل مستويات تركيزه عندما تفرض عليه مهمة تفوق ما اعتاده ، وبالتالى يصبح قادرا على العطاء بدرجة تفوق المعتاد . إن كان المطلوب قليلا فسوف يصاب الشخص بالسأم . أما إن كان المطلوب بالغ الصعوبة فسوف يشعر الشخص بالقلق. وهكذا نجد حالة الانسياب فى منطقة دقيقة وسط بين السأم والقلق "[٢٨] .

إن المتعة والشعور بالعظمة والفاعلية التى تميز حالة الانسيابية تتعارض مع حالات السطو العاطفى حيث تعيق تدفقات الأوصال باقى العقل . إن نوعية الانتباه فى حالة الانسيابية هى الانتباه المسترخى ؛ ولكن شديد التركيز فى الوقت نفسه . إنها حالة من التركيز تختلف تمام الاختلاف عن بذل الجهد لتركيز الانتباه فى حالة التعب أو الملل ، أو عندما يسقط التركيز فريسة الشعور بالقلق أو الغضب .

إن الانسياب هو حالة مجردة من التشوش العاطفى ، أو حالة من التحفيز الأقصى الممتزجة بشىء من النشوة . يبدو أن هذه النشوة تنجم عن تركيز الانتباه الذى يعد إحدى دعائم هذه الحالة . وقد وصف لنا الأدب الكلاسيكى الكثير من حالات التأمل التى ينهمك فيها الشخص فى تجربته إلى حد الانصهار الكامل والخالص ، يكون الانسياب حالة تتولد من التركيز المكثف فقط .

إن مراقبة شخص فى حالة انسياب سوف يمنحك انطباعا بتحول كل المهام الصعبة إلى مهام بالغة السهولة ، وذلك أن ذروة مستوى الأداء أو القمة فى الأداء سوف تبدو دائما طبيعية وعادية . وهذا الانطباع يتفق مع ما يجرى داخل العقل، حيث تتكرر نفس الصورة التناقضة ، ويتم إنجاز أكثر المهام صعوبة وتحديا بأقل قدر من الجهد الذهنى . وفى حالة الانسياب يكون العقل فى حالة " انسجام " أو فى حالة تأهب واتساق كامل مع الدائرة العصبية لإنجاز متطلبات المهمة المفروضة . وعندما ينخرط الشخص فى مهام تستحوذ على انتباهه الكامل ، فإن عقله يهدأ ،

بمعنى حدوث تراجع فى تأجج القشرة المخية[٢] . وهو اكتشاف لافت للنظر ، إذا ما وضعنا فى الاعتبار أن الانسياب يمكن الشخص من مواجهة أكثر المهام تحديا فى أى مجال سواء كان هذا التحدى هو التفوق فى مباراة شطرنج ، أو حل أكثر المسائل الرياضية تعقيدا . إن المتوقع فى هذه الحالة من التفوق هو زيادة معدل نشاط القشرة المخية وليس تراجعه . لكن إحدى دعائم الانسياب هى أنه لا يحدث إلا عند الوصول إلى القمة فى مستوى الأداء حيث تكون المهارات فى أوجها والدوائر العصبية فى قمة كفاءتها .

أما التركيز المجهد ـ أى التركيز الممزوج بالقلق ـ فهو يسبب حالة من التنشيط المتوتر للقشرة المخية ، وهو ما يختلف تمام الاختلاف عن حالة الانسياب حيث يبدو مستوى الأداء الأمثل تجسيدا لفاعلية القشرة المخية مع بذل أدنى حد من الطاقة الذهنية . ويبدو هذا التفسير منطقيا ، ربما فى إطار مستوى الأداء المتميز الذى يسمح للشخص بأن يدخل فى حالة الانسياب ، إذ إن الشخص عندما يتقن مهمة ما سواء كانت مهمة بدنية مثل تسلق الجبال أو ذهنية مثل برمجة الحاسب يكون عقله قد أصبح أكثر كفاءة فى أدائها . وهكذا تصبح الخطوات التى خضعت للمران والتمرس أقل تطلبا للجهد الذهنى من الخطوات التى مازالت فى طور التعلم ، أو الخطوات التى مازالت تفرض على الشخص قدرا من الصعوبة . وهو ما ينطبق تماما على العقل عندما تتراجع كفاءته إثر الإجهاد أو العصبية ، مثلما يحدث مع نهاية يوم منهك مضن ، حيث يصيب القشرة المخية التشوش وتنشط بعض الأجزاء غير الضرورية لتحدث حالة عصبية تتميز بالتشتت البالغ[٣] . وهو ما ينطبق أيضا على حالة السأم . **ولكن العقل فى المقابل عندما يكون فى قمة كفاءته ، كما فى حالة الانسياب ، تجد أن هناك علاقة محددة تربط بين المناطق النشطة والمطالب التى تفرضها المهمة . فى هذه الحالة حتى العمل المجهد أو الصعب يمكن أن يبدو منعشا ومجددا للطاقة بدلا من أن يكون منهكا .**

التعلم والانسيابية : نموذج جديد للتعليم

بما أن الانسياب ينبع من المنطقة التى يعمل فيها نشاط ما على إثارة تحدى قدرات الشخص إلى أقصى مدى ، فإنه كذلك يعمل على شحذ المهارات لمجابهة التحدى مرتفع المستوى ، ومن ثم يدخل فى حالة الانسياب . إن كانت المهمة بالغة البساطة والسهولة فسوف تكون مملة ، وإن كانت على العكس بالغة الصعوبة فإن النتيجة هى سقوط الشخص فى هوة القلق بدلا من الانسياب . يمكن القول إن بلوغ مستوى الإتقان والتمكن فى حرفة يدوية أو مهارة يكتسب دفعة بفعل الانسياب ، أو

بفعل التحفيز الذى يحث الشخص على تحسين مستواه أكثر فأكثر ، سواء كان ذلك فى مجال العزف على الكمان أو الرقص ، حيث يرجع ذلك جزئيا إلى حالة الانسياب التى يعيشها الشخص أثناء مزاولة الفعل . وقد ثبت ذلك بالفعل من خلال إحدى الدراسات التى أجريت على مائتى رسام بعد مرور ثمانية عشر عاما على تخرجهم فى الجامعة ، حيث وجد " تسيكز نتميهالى " أن أكثر الرسامين تفوقا هم الذين كانوا يعيشون متعة الرسم الخالصة أيام الدراسة . أما أولئك الذين كانت تراودهم أحلام الشهرة والثروة أثناء الدراسة فقد دانوا الأكثر انحرافا عن مجال الرسم بعد التخرج فى الجامعة .

وقد توصل " تسيكز نتميهالى " من خلال هذه التجربة إلى أن " هدف الرسام يجب أن يكون الرسم فى حد ذاته قبل أى شىء آخر . لكن إن بدأ الرسام يشغل نفسه وهو مازال أمام اللوحة بحجم المبيعات التى سوف يحققها أو النقد الذى سوف يواجه به فلن يصبح قادرا على إنجاز مهمته كما ينبغى . إن الإعمال الإبداعية والمنجزات العظيمة تعتمد على الإغراق فى الإبداع نفسه "[٢١] .

وكما أن الانسياب هو إحدى دعائم الإتقان أو التمكن فى مجال الحرف والمهن والفن فإنه يعد أيضا دعامة التعلم . إن الطالب الذى يعيش حالة الانسياب أثناء الاستذكار يكون أفضل أداءً ، ومتفوقا على مستوى إمكاناته التى خضعت للقياس وفق اختبارات الإنجاز . وفى هذا السياق خضعت مجموعة من الطلبة فى إحدى مدارس العلوم الخاصة فى شيكاغو ـ ممن كانوا قد احتلوا الصدارة فى اختبار التنبؤ بمستوى الكفاءة فى الرياضيات ـ للتقييم من قبل مدرسيهم الذين قسموهم إلى طلبة متفوقين وغير متفوقين . ثم خضع الطلبة للمراقبة والملاحظة أثناء وقت الدراسة حيث حمل كل منهم جهاز مراقبة يعمل على تقييمهم بشكل عشوائى أثناء يومهم من خلال مطالبتهم بتدوين ما يفعلونه كتابيا فضلا عن تسجيل حالتهم المزاجية كلما صدرت إشارة من الجهاز . لم يكن من المدهش أن تظهر النتيجة أن الطلبة غير المتفوقين كانوا يقضون خمس عشرة ساعة فقط أسبوعيا فى استذكار دروسهم فى المنزل وهو الوقت الذى يقل كثيرا عن السبع والعشرين ساعة الأسبوعية التى يقضيها الطلبة المتفوقون من زملائهم فى أداء فروضهم المنزلية . كان الطلبة غير المتفوقين يقضون معظم ساعات يومهم بعيدا عن الدراسة ـ فى ممارسة الأنشطة الاجتماعية ، والخروج مع الأصدقاء وأفراد الأسرة .

وعندما خضعت الحالة المزاجية للتحليل ، ظهرت نتيجة ذات دلالة مهمة ، وهى أن كلاً من المتفوقين وغير المتفوقين كانوا يقضون وقتا طويلا على مدى الأسبوع فى ممارسة بعض الأنشطة المثيرة للملل مثل مشاهدة التلفاز ، أو غيرها من تلك الأنشطة التى لا تفرض أى تحدٍ لقدراتهم . وهو ما ينطبق على معظم المراهقين . ولكن

الفارق الأساسى كان يكمن فى تجربة الاستذكار نفسها ، حيث كان الطلبة المتفوقون يجدون متعتهم فى الاستذكار ، كانوا يغوصون فى حالة الانسيابية على مدى أربعين بالمائة من الوقت المخصص للمذاكرة ، أما الطلبة غير المتفوقين فقد كانوا يعيشون حالة الانسيابية هذه على مدى ١٦ بالمائة فقط من الوقت ، كما أنهم كثيرا ما كانت تسيطر عليهم حالة القلق كلما زادت متطلبات الدراسة عن قدراتهم . كان هؤلاء الطلبة من غير المتفوقين يجدون متعتهم فى الأنشطة الاجتماعية وليس المذاكرة . باختصار . وجد أن الطلبة الذين تتفق الدراسة مع مستواهم وقدراتهم الأكاديمية أكثر انجذابا إلى حالة الانسيابية . وللأسف وجد أن الطلبة غير المتفوقين افتقدوا القدرة على العيش فى حالة الانسيابية نظرا لافتقادهم المهارات الكافية المؤدية إلى هذه الحالة مما فوت عليهم فرصة الاستمتاع بالمذاكرة وقلص بدرجة كبيرة من مستوى أدائهم للمهام الذهنية أو الأنشطة الذهنية التى كان يمكن أن يستمتعوا بها فى المستقبل" .

يرى " هوارد جاردنر " ـ الاخصائى النفسى فى جامعة هارفرد ، والذى طور نظرية الذكاء المتعدد ـ أن الانسيابية والحالات الإيجابية المميزة لها هى جزء من أكثر الطرق والوسائل صحية لتعليم الأطفال وتحفيزهم من الداخل بدلا من اتباع وسائل الترغيب والترهيب . وقد قال لى جاردنر : " يجب أن نوظف الحالات الإيجابية للأطفال لاجتذابهم نحو التعلم فى المجالات الأكثر مناسبة بالنسبة لهم . الانسياب هو حالة داخلية تؤكد أن الطفل قد انخرط فى المهمة المناسبة له . يجب أن تبحث عن شىء تحبه وتلتزم به . إن حالة الملل والسأم التى تصيب الطفل فى المدرسة هى التى تدفعه إلى الثورة وإساءة التصرف ، وعندما يُفرض عليه تحد يفوق قدراته تجد القلق قد تملكه ، أنت لن تبذل أقصى ما لديك إلا عندما تعثر على المادة الدراسية التى تثير اهتمامك وتجد متعتك فيها " .

تعتمد استراتيجية المدارس التى تطبق نظرية " جاردنر " فى الذكاء المتعدد على التعرف على مهارات وقدرات الطفل الطبيعية والعمل على تنميتها مع محاولة تدارك كل نقاط القصور . إن الطفل الذى يتمتع بموهبة طبيعية فى الموسيقى أو الحركة ـ على سبيل المثال ـ سوف يجد سهولة فى الانخراط فى حالة الانسياب فى هذا المجال أكثر من أى مجال آخر لا يملك فيه الموهبة . إن معرفة قدرات الطفل سوف يساعد المعلم كثيرا فى العثور على الطريقة التى يمكن أن تُطرح بها المادة عليه ـ بدءا من المستوى الأول وحتى المستوى المتقدم ـ وذلك من أجل تقديم أعلى ستوى من التحدى . وهذا كفيل بأن يحيل التعليم إلى تجربة أكثر إمتاعا وليست بالمخيفة أو المملة ." إن الأمل يكمن فى أنه عندما يكتسب الطفل الانسياب من التعلم فسوف يكون أكثر رغبة وتهيؤا لمواجهة التحديات فى مجالات أخرى " . هكذا يقول " جاردنر " ، مضيفا أنه قد ثبت له ذلك بالفعل من خلال التجربة .

وقد وجد بشكل عام . من خلال نموذج الانسياب ، أن بلوغ مستوى الإتقان والتمكن لأى مهارة أو فرع من المعرفة يجب أن يحدث بشكل طبيعى ـ وهذا هو الشكل الأمثل ـ بمعنى انجذاب الطفل إلى المجالات التى تثير اهتمامه بشكل تلقائى ، أو المجالات التى يحبها . إن هذا المستوى المبدئى من الشغف يمكن أن يكون أول بذرة للإنجاز العظيم فيما بعد عندما يدرك الطفل المجال الذى سوف يواصل فيه ـ سواء كان هذا المجال هو الرقص أو الرياضيات أو الموسيقى ـ والذى سوف يكون بمثابة مصدر دائم لمتعة الانسياب . وبما أن الانسياب هو ما سوف يدفعك إلى تخطى حدود قدراتك للتوافق مع حالة الانسياب فسوف يكون بمثابة حافز كبير للمضى قدما فى طريق التحسين والتطوير مما يجعل الطفل يشعر بالسعادة . هذا بالطبع نموذج أكثر إيجابية للتعلم والتعليم من النموذج الذى نقابله فى مدارسنا اليوم . من منا لا يذكر المدرسة على أنها ساعات طويلة من العمل الممل تتخللها أوقات من القلق المفرط ؟ إن عيش حالة الانسياب أثناء التعلم سوف يكون نموذجاً أكثر آدمية وطبيعية ووسيلة أكثر فاعلية للتحكم فى العواطف والمشاعر لخدمة التعليم .

يتفق هذا مع المنطق العام الذى يرى أن توجيه العواطف نحو هدف مثمر يعتبر إحدى السمات الأساسية التى يجب أن نتحلى بها . سواء كان ذلك من خلال السيطرة والتحكم فى رد الفعل التلقائى وإرجاء إشباع الرغبات أو ضبط حالتنا المزاجية بحيث تسهل مهمة التفكير بدلا من أن تعيقها ، وكذلك تحفيز أنفسنا للمواصلة والمحاولة ـ مرة بعد مرة ـ فى وجه الإخفاق والفشل ، أو البحث عن طرق للانخراط فى الانسياب ، ومن ثم رفع مستوى الكفاءة والفاعلية ، كل هذا من شأنه أن يدعم قوة العواطف لقيادة الجهد الفعال .

٧

جذور التعاطف

نعود ثانية إلى " جارى " ، الجراح العبقرى الذى يعانى من تبلد المشاعر "alexithymic" حتى ضاقت به خطيبته " إيلين " ، ليس فقط لكونه غافلا عن مشاعره الشخصية وإنما عن مشاعرها هى أيضا . وشأنه شأن كل المصابين بداء التبلد ، فهو يفتقد التعاطف وكذلك البصيرة . إن تحدثت " إيلين " عن شعورها بالإحباط ، وجد " جارى " نفسه عاجزا عن التعاطف معها ، وإن تحدثت عن الحب ، إذا به يغير الموضوع . كان " جارى " يتعمد انتقاد أفعال " إيلين " بشكل "بناء " بغرض مساعدتها دون أن يدرك أن مثل هذا الانتقاد يشعرها بأنه يهاجمها بدلا من أن يساعدها .

إن التعاطف يقوم على الإدراك أو الوعى الذاتى ، وكلما كنا أكثر إدراكا لمشاعرنا وعواطفنا ، أصبحنا أكثر مهارة فى قراءتنا[1] . والأشخاص المتبلدون ـ مثل " جارى " ـ ممن لا يملكون أدنى فكرة عن مشاعرهم ، يكونون فى حالة ضياع كامل عندما يتعلق الأمر بمشاعر من حولهم . إنهم يفتقدون التواصل العاطفى تماما ، وكل الإشارات والإيماءات العاطفية التى تموج بها الأجواء من حولهم من خلال كلمات الآخرين وتصرفاتهم ـ سواء من خلال نبرة الصوت أو تغير الهيئة أو الصمت المتعمد أو الارتجاف الذى ينم عن حالة شعورية معينة ـ تمر عليهم مرور الكرام دون أن يلحظوا منها شيئا .

ولأن الشخص المتبلد يكون غافلا عن مشاعره ، فإنه يجد نفسه فى حيرة من أمره عندما يحدثه الآخرون عن مشاعرهم . إن هذا العجز عن استيعاب مشاعر الآخرين هو إخفاق وفقر كامل فى الذكاء العاطفى وفشل مأساوى فى التكوين البشرى نفسه . والتقارب ـ الذى هو أساس الاهتمام ـ ينبع من التوافق العاطفى ، والذى ينبع بدوره من القدرة على التعاطف .

إن هذه القدرة ـ القدرة على معرفة وتبين مشاعر الغير ـ تتجلى فى أشكال كثيرة متنوعة فى مختلف مناحى الحياة ، بدءا من المبيعات والإدارة وحتى العلاقات العاطفية والأبوية ومجال العمل السياسى . وافتقاد التعاطف يعد هو الآخر مؤشرا قويا . وسوف تجد هذا الافتقاد للمشاعر جليا فى المجرمين الذين يعانون أمراضا نفسية والمغتصبين والمتحرشين بالأطفال .

إن مشاعر الغير نادرا ما يتم التعبير عنها من خلال كلمات . وإنما يتم ذلك من حلال إشارات . ومفتاح التعرف على مشاعر الغير هو القدرة على قراءة كل الإشارات غير اللفظية ، مثل نبرة الصوت والحركات الجسدية وتعبيرات الوجه ومثل هذه الأشياء . وقد قام بالجزء الأكبر من البحث فى القدرة على قراءة الرسائل غير اللفظية للغير ، " روبرت رزونتال " ـ اخصائى الطب النفسى فى جامعة هارفرد ومعه بعض زملائه . وقد صاغ " روزنتال " اختبارا للتعاطف أطلق عليه اختصارا اسم " بونز " ، وتعنى مقياس الحساسية غير اللفظية ، وهو عبارة عن سلسلة من شرائط الفيديو لسيدة شابة تعبر عن مشاعر تتراوح بين الحزن والتعبير عن مشاعر الأمومة' . وتحتوى المشاهد على صور لثورة الغيرة حتى طلب السماح ، وصور للعرفان والتقدير وحتى الإغواء . وقد اعتمدت المشاهد المصورة على إخفاء واحد أو أكثر من الإشارات غير اللفظية مع التشويش على الكلمات نفسها ، حيث يعمد الباحث فى أحد المشاهد ـ على سبيل المثال ـ إلى محو كل الإشارات باستثناء إشارات أو تعبيرات الوجه . وفى مشاهد أخرى ، يعتمد على طرح حركات الجسم ومحو كل الإشارات الأخرى ، عن طريق قنوات الاتصال غير اللفظية بحيث يفرض على المشاهد تتبع العواطف وتبينها من خلال إشارة غير لفظية .

وفى اختبارات أجريت على سبعة آلاف شخص فى الولايات المتحدة الأمريكية وثمانى عشرة دولة أخرى ، تمثلت مزايا القدرة فى قراءة أو استقراء مشاعر الغير من خلال الرسائل غير اللفظية فى التحلى بقدر أكبر من التكيف العاطفى ، والانبساطية ، وكذلك التحلى بالمزيد من الحساسية . وسوف تجد المرأة فى هذا الصدد بشكل عام تفوقها على الرجل فى هذا النوع من التعاطف . كما وجد أن الأشخاص الذين تحسن مستوى أدائهم على مدى اختبار الخمس وأربعين دقيقة أكثر قدرة على اكتساب مهارات التعاطف كما أنهم كانوا أيضا يحظون بعلاقات أفضل مع الجنس الآخر . إن التعاطف ـ وهو ما لا يثير الدهشة ـ يساعد الشخص فى حياته العاطفية .

وقد خلصت نتائج الاختبار أيضا إلى أنه بالنظر إلى عناصر أخرى من الذكاء العاطفى ، وجد أن هناك علاقات عرضية تربط بين نتائج دقة التعاطف ونتائج اختبارات القبول بالجامعة واختبارات حاصل الذكاء أو اختبارات مستوى الإنجاز أو التفوق الدراسى . وقد ثبتت استقلالية التعاطف أيضا وانفصالها عن الذكاء الأكاديمى

من خلال نسخة من اختبارات " بونز " المصممة للأطفال . فقد وجد من خلال اختبار أجرى على أكثر من ألف طفل أن الأطفال الذين أظهروا تفوقا فى قراءة الإشارات غير اللفظية كانوا الأكثر شعبية فى المدرسة ، كما أنهم كانوا أكثر استقرارا عاطفيا[٣] . وقد وجد أيضا أنهم كانوا أفضل فى الأداء المدرسى بالرغم من أن مستوى حاصل ذكائهم فى المتوسط لم يكن يفوق غيرهم من الأطفال الأقل مهارة فى قراءة الإشارات أو الرسائل غير اللفظية ، وهو ما يؤكد أن إتقان مهارات التعاطف مع الغير يمهد الطريق للتفوق الأكاديمى فى الفصل الدراسى (أو ببساطة يجعل المدرس أكثر إعجابا بالطالب) .

ومثلما تشكل الكلمة أساس الحياة العاقلة أو المنطقية فإن الرسائل غير اللفظية هى أساس الحياة العاطفية . إن الشخص الذى لا تتفق كلماته مع نبرة صوته وحركاته ، وغير ذلك من القنوات غير اللفظية سوف تجد الحقيقة فى الطريقة التى يتحدث بها وليس فيما يقوله . وهناك قاعدة أساسية متبعة تعد أساسا فى علم أبحاث التواصل[٤] وهى أن ٩٠ بالمائة أو أكثر من الرسائل العاطفية تكون غير لفظية . ومثل هذه الرسائل ـ كالقلق فى نبرة صوت شخص ما ، أو الغضب المتمثل فى سرعة الحركة ـ يتم استيعابها فى معظم الأحوال بشكل غير شعورى ، دون تركيز شديد على طبيعة الرسالة ، ولكن عن طريق استقبال الرسالة ضمنيا والاستجابة لها . إن المهارات التى تمكننا من تطبيق هذا بشكل جيد أو بشكل سيئ تكون قد اكتسبت ـ فى معظمها ـ أيضا بشكل ضمنى .

كيف يكشف التعاطف عن نفسه ؟ !

فى اللحظة التى رأت فيها " هوب " ـ ذات التسعة أشهر ـ طفلاً آخر يبكى ، اغرورقت عيناها بالدموع ، ولاذت بأمها كى تُهدّئ من روعها كما لو كانت هى التى أصيبت . وذهب " مايكل " ـ ابن الخمسة عشر شهرا ـ إلى غرفته لكى يحضر دبه المفضل لكى يواسى صديقه " بول " الذى انخرط فى البكاء . وعندما واصل " بول " بكاءه ، ذهب " مايكل " لإحضار غطائه المفضل له . إن مثل هذه التصرفات البسيطة التى تنم عن التعاطف والاهتمام قد سجلت من قبل أمهات دربن على تسجيل هذه التصرفات التى تكشف عن التعاطف[٥] . وقد جاءت نتائج الدراسة لتكشف عن أن جذور التعاطف ترجع إلى مرحلة الطفولة . منذ اليوم الأول الذى يولد فيه الطفل يشعر بالضيق عند سماع بكاء طفل آخر . حيث يرى البعض أن هذه الاستجابة مؤشر مبكر للتعاطف[٦] .

وقد وجد خبراء علم النفس التنموى أن الطفل الصغير يشعر بالتعاطف مع آلام الغير حتى قبل أن يدرك تمام الإدراك أن له وجودا منفصلا عن الآخرين . حتى بعد

شهور قليلة فقط من الولادة ، يستجيب الطفل الرضيع لآلام من حوله وكأنها آلامه هو ، فهو يبكي عندما يرى طفلا آخر يبكي . ولكن مع بلوغ العام أو ما يقرب من ذلك ، يشرع الطفل في إدراك أن المشكلة ليس مشكلته وإنما مشكلة شخص آخر بالرغم من أنه يبقى فى حالة اضطراب بشأن ما يجب عليه فعله . فى بحث أجراه " مارتن إل . هوفمان " فى جامعة نيويورك ، وجد على سبيل المثال أن طفلا يبلغ عمره عاما واحدا ذهب لإحضار والدته لكى تهدئ من روع صديقه الذى كان يبكى متجاهلا والدة الطفل نفسه التى كانت تجلس فى نفس الغرفة . إن هذا الاضطراب يلاحظ أيضا عندما يعمد طفل لم يكمل عامه الأول إلى محاكاة معاناة طفل آخر ، ربما لمزيد من الفهم والاستيعاب لمشاعر هذا الطفل . إن أصيب طفل آخر - على سبيل المثال - فى إصبعه فإن الطفل الذى يبلغ عاما سوف يعمد إلى وضع إصبعه فى فمه لكى يتبين معاناة الطفل الآخر . وعند رؤية بكاء أمه ، يعمد الطفل إلى تجفيف عينيه بالرغم من أنها كانت خالية من الدموع .

إن هذه المحاكاة الحركية أو الآلية ، كما يطلق عليها ، هى أساس الشق الفنى من كلمة تعاطف وفق أول استخدام لها عام ١٩٢٠ من قبل " إى . بى تيتشنر " - الخبير النفسى الأمريكى . إن هذا المعنى يختلف قليلا عن الاستخدام الأصلى للكلمة الإنجليزية المشتقة من الكلمة اليونانية "empatheia " أو الشعور بالشىء وهو المصطلح الذى استخدم أول ما استخدم من قبل أصحاب نظريات علم الجمال للإشارة إلى القدرة على تصور التجربة الشخصية الخاصة بالغير . تقوم نظرية " تيتشنر " على أن التعاطف ينبع من إحدى صور المحاكاة البدنية أو المادية لآلالم الغير مما يولد لدى الشخص نفس المشاعر التى يشعر بها الشخص صاحب التجربة . وقد بحث " تيتشنر " عن كلمة تختلف عن كلمة "sympathy " والتى تعبر عن الوقوف بجانب الشخص الآخر أو مساندته ولكن بدون استشعار أو مشاركة للمشاعر التى يمر بها .

تختفى المحاكاة الحركية أو الآلية لدى الطفل عندما يبلغ العامين ، أو عندما يدرك أن ألم شخص آخر يختلف عن ألمه ، ويكون أكثر قدرة على تخفيف ألم الآخر . ولعل القصة التالية من مفكرة أم تكشف عن هذا الجانب :

> سمعت " جينى " بكاء طفل الجيران ... اقتربت منه جينى ، وحاولت أن تقدم له بعض الحلوى . تبعته وبدأت تئن . ثم حاولت أن تربت على رأسه ولكنه أفلت منها ... هدأ الطفل ولكن جينى مازالت تشعر بالقلق . أخذت تواصل إحضار لعبها ، والتربيت على رأسه وكتفيه[٦] .

عند هذا الحد من النمو يظهر نوع من الاختلاف بين الأطفال بعضهم البعض من حيث حساسيتهم ، واستجابتهم لمشاعر الضيق العاطفى لدى الغير حيث يبدو البعض

شديد الحساسية والاهتمام مثل " جينى " بينما ينصرف البعض الآخر . وقد أظهرت سلسلة من الدراسات قامت بها " ماريان رادِيك يارو " و " كارولين زان واكسلر " فى المعهد القومى للصحة العقلية أن جزءا كبيرا من هذا الاختلاف فى مستوى التعاطف يرجع إلى النمط التربوى للطفل . فقد وجدا أن الأطفال الأكثر استشعارا لمشاعر الغير هم الذين تربوا على مراقبة أثر سوء تصرفهم على الغير . " انظر كم جعلته تصرفك هذا حزينا " بدلا من " هذا تصرف سيئ " . كما وجد البحث أيضا أن الطفل يستجيب ويتعاطف بنفس الطريقة التى يستجيب بها الذين يعيشون حوله للمواقف . أى بمحاكاة من يراهم ، وهكذا يكتسب الطفل مجموعة من الاستجابات العاطفية وخاصة فيما يتعلق بمساعدة الشخص المصاب بالضيق .

الطفل جيد التكيف

كانت " سارة " فى الخامسة والعشرين من عمرها عندما أنجبت توأمها " مارك " و " فريد " . شعرت سارة أن " مارك " كان شبيها بها ، أما " فريد " فقد كان شبيها بأبيه . وقد كان هذا التصور هو البذرة التى غرست اختلافا ربما بسيطا ولكن موحيا فى طريقة تعاملها مع كلا الطفلين . عندما بلغ الطفلان شهرهما الثالث ، كانت سارة تسعى دائما لتعليم " فريد " من خلال النظر وعندما كان يشيح بوجهه عنها ، كانت تصر على التواصل البصرى معه ثانية وكان " فريد " ـ بناء على ذلك ـ يدير وجهه عنها مع إبداء المزيد من التعاطف . وعندما كانت تصرف نظرها عنه ، كان فريد ينظر إليها مجددا لتبدأ دائرة النظر ، وإشاحة النظر ثانية مما كان يدفع " فريد " فى النهاية إلى البكاء . ولكن الأمر كان مختلفا مع " مارك " ، إذ كانت سارة لا تفرض عليه التواصل البصرى كما كانت تفعل مع " فريد " . بل إن " مارك " كان يستطيع أن يقطع التواصل البصرى وقتما أراد ، ولم تكن هى تسعى لملاحقته .

إنه تصرف بسيط ولكنه موح . وبعد مرور عام ، أصبح " فريد " أكثر شعورا بالخوف أو أكثر جبنا واعتمادا على الغير من " مارك " ، وكان من بين طرق تعبيره عن شعوره بالخوف تجنب التواصل البصرى مع الغير كما كان يفعل مع أمه وهو فى شهره الثالث عندما كان يشيح بوجهه بعيدا عنها . أما " مارك " فقد كان ـ فى المقابل ـ ينظر فى عيون الآخرين مباشرة وعندما كان يشعر برغبة فى كسر أو قطع التواصل البصرى كان يدير وجهه جانبا إلى أعلى قليلا بابتسامة رقيقة .

وقد خضعت الأم وابناها للمراقبة الدقيقة عندما شاركوا فى بحث " دانيال سترن " ، الاخصائى النفسى فى كلية طلب كورنيل[٧] . وقد أبدى " ستيرن " انبهاره

بتلك التفاصيل الدقيقة والمتكررة التى تجرى بين الأهل والأبناء ، وهو يرى أن الدروس الأكثر أهمية فى الحياة العاطفية تكمن فى تلك اللحظات الحميمة . من بين اللحظات الأكثر أهمية هى تلك الأوقات التى يدرك فيها الطفل أن مشاعره تقابل بالتعاطف والقبول والتبادل وهو ما أطلق عليه " ستيرن " اسم التكيف أو "attunement" . لقد كانت والدة التوأم متكيفة مع " مارك " ولكنها لم تكن متسقة عاطفيا مع " فريد " . ويرى ستيرن أن تلك اللحظات دائمة التكرر من التكيف وعدم التكيف بين الأهل والأطفال هى التى تشكل التوقعات العاطفية للعلاقات فى سن النضج ، ربما أكثر من أية أحداث درامية أخرى يمر بها الطفل فى مرحلة طفولته .

إن هذا التكيف يحدث بشكل ضمنى ، كجزء من إيقاع العلاقة ، وقد تناول " ستيرن " هذا التكيف بالدراسة وراقب كل التفاصيل الدقيقة المرتبطة به من خلال ساعات من مراقبة الأم مع أبنائها فى شرائط الفيديو . وقد وجد أنه من خلال التكيف تجعل الأم ابنها يلاحظ أنها تملك حسا لما يشعر به . عندما يصيح الطفل معبرا عن سعادته - على سبيل المثال - فإن الأم تؤكد على هذا الشعور بالسعادة بالتربيت برفق على كتفه أو محاكاة صياحه أو مجاراة نبرة صوته . وعندما يحرك الطفل لعبته ذات الجرس ، فإن الأم تحرك جسدها متجاوبة مع صوت الجلجلة بشكل تلقائى . فى ظل مثل هذه التفاعلات تكون الرسالة الواصلة إلى الطفل هى توافق والدته معه من حيث مستوى الشعور بالإثارة والسعادة . إن مثل هذه التكيفات البسيطة هى التى تمنح الطفل شعورا بالطمأنينة والتواصل العاطفى ، وهى الرسالة التى وجد " ستيرن " أن الأم تبعثها إلى ابنها الرضيع مرة واحدة فى الدقيقة أثناء تفاعلها معه .

إن التكيف يختلف تمام الاختلاف عن المحاكاة البسيطة . يقول " ستيرن " : " أنت إن اكتفيت بمحاكاة الطفل ، فإن هذا يشير فقط إلى أنك تدرك ما يفعله ، ولكنك تجهل مشاعره . ولكن لكى تشعره أنك تدرك مشاعره ، عليك أن تعكس مشاعره الداخلية بطريقة أخرى . عندها سوف يدرك الطفل أنك تفهمه " .

إن ممارسة العلاقة الزوجية هى المثال الأقرب لانعكاس هذه الصورة من التكيف بين الأم وابنها فى الحياة الناضجة . وممارسة الحب ، كما يقول " ستيرن " : " هى استشعار حالة الطرف الآخر ، واستشعار الرغبة المشتركة ، والحالات المتبادلة من النشوة وبلوغ الذروة " . إن تجاوب الزوجين مع بعضهما البعض فى إطار هذا الاتساق يمنحهما حسا عميقا بالتقارب[8] . إن ممارسة الحب أو العلاقة الجسدية - فى أفضل صورها - هى فعل ينم عن التعاطف المشترك المتبادل ، وهى فى أسوأ الحالات مجرد فعل آلى يفتقد تلك المشاركة العاطفية .

ثمن انعدام التناغم

يرى " ستيرن " أنه من خلال هذا التناغم المتكرر يشرع الطفل فى تنمية شعور وحس بقدرة الغير على مشاركته مشاعره . يبدو أن هذا الحس يشرع فى الظهور فى سن ثمانية أشهر عندما يشرع الطفل فى إدراك كونه منفصلا عن الآخرين . ويواصل الطفل تشكله من خلال العلاقات الحميمة فى حياته . وعندما يكون الآباء غير متكيفين مع الابن فإن العواقب تكون وخيمة . فى إحدى الدراسات ، طلب " ستيرن " من الأم أن تبالغ أو تقلل من استجابتها لطفلها بدلا من التماشى معه بشكل متناغم ، فجاء رد فعل الأبناء المباشر ليكشف عن الشعور بالحزن وخيبة الأمل .

إن غياب التناغم لفترة طويلة ممتدة بين الأهل والطفل سوف يكون له أثر عاطفى سلبى على الطفل . عندما يعجز الأهل بشكل دائم عن إظهار التعاطف مع مجموعة معينة من العواطف لدى الطفل ـ مثل السعادة والحزن والحاجة إلى الاحتواء ـ يبدأ الطفل فى تجنب التعبير عن نفسه ، وربما يكف عن استشعار تلك المشاعر ذاتها . بهذه الطريقة تبدأ مجموعة كاملة من المشاعر والعواطف فى الانسحاب من العلاقات الحميمة وخاصة إن عمد الأهل إلى كبت هذه المشاعر فى مرحلة الطفولة سواء بشكل ظاهر أو بشكل خفى .

وهكذا يمكن أن يجد الطفل نفسه مدفوعا إلى تفضيل مجموعة أخرى من المشاعر غير المرغوبة تبعا للحالة المزاجية التى تنتقل إليه . وحتى الطفل الرضيع سوف " يلتقط " هذه الحالات المزاجية ، حيث وجد أن طفلا فى الثانية من عمره لأم مصابة بالاكتئاب ـ على سبيل المثال ـ سوف يحاكى الحالة المزاجية للأم أثناء اللهو ، وسوف يعكس المزيد من مشاعر الغضب والحزن مع قدر أقل من الفضول والاهتمام التلقائى مقارنة بأطفال الأمهات غير المصابات بالاكتئاب[٦] .

كانت إحدى الأمهات فى دراسة " ستيرن " تقلل دائما من استجابتها لمستوى نشاط ابنها ، وتفاعلها معه إلى أن تعلم ابنها فى النهاية أن يكون سلبيا . " إن الطفل الذى يعامل بهذه الطريقة سوف يدرك فى النهاية أنه عندما يكون سعيدا يعجز عن إثارة نفس مستوى الشعور بالسعادة لدى والدته ، أو نفس الشعور بالإثارة ، مما يجعله فى النهاية يؤثر تجنب المحاولة بالمرة " . هكذا يقول " ستيرن " . ومع ذلك يبقى هناك أمل فى " الإصلاح " ويضيف " ستيرن " قائلا : " إن علاقاتك على مدى حياتك ـ سواء مع الأصدقاء أو الأهل والأقارب ـ على سبيل المثال ـ أو من خلال التحليل النفسى ـ سوف تعيد تشكيل نموذجك للعلاقات الإنسانية . إن أى خلل عند

حد معين يمكن تداركه فى وقت لاحق ، إنها عملية إصلاح دائمة ومستمرة بطول الحياة " .

ولهذا ترى العديد من نظريات التحليل النفسى أن العلاقة بين المحلل والمريض تكون بمثابة علاج تصويبى وتجربة إصلاحية للتناغم أو التكيف . إن المحاكاة " Mirroring " هى المصطلح الذى يستخدمه بعض المفكرين النفسيين ، وهو يعنى تعبير المحلل النفسى للمريض عن تفهمه لحالته النفسية الداخلية تماما مثلما تتناغم الأم مع ابنها . ويكون التعبير عن هذا التناغم العاطفى غير لفظى ، وخارج إطار الإدراك الشعورى ، وبالرغم من ذلك يكتسب المريض شعورا بأن مشاعره قد قوبلت بكل الاستيعاب والفهم .

إن ثمن افتقاد الطفل للتناغم العاطفى لفترة ممتدة يكون باهظا ، وليس فقط للطفل . فقد وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على أكثر المجرمين وحشية واقترافا للحوادث الأكثر بشاعة وعنفا أن من بين السمات المشتركة فى حياة المجرم المبكرة والتى تميزه عن غيره من المجرمين هو تنقله من دار إيواء إلى أخرى ، أو تربيته فى دار للأيتام وهو ما يوحى بتعرض الطفل للإهمال العاطفى مع افتقاد التناغم العاطفى إلى حد كبير[١] .

فى الوقت الذى يعمل فيه الإهمال العاطفى على افتقاد الشخص للتعاطف فهناك نتيجة عكسية تنجم عن التعرض المكثف والدائم للاستغلال العاطفى والتى تشمل التهديدات الإجرامية المرعبة والإهانة . إن الطفل الذى يعيش فى ظل هذه الظروف العاطفية القاسية يصبح أكثر استشعارا لمشاعر من حوله ، ولعل هذا يرجع إلى التجارب القاسية التى يمر بها والتى تولد لديه يقظة حادة لكل ما يشير إلى وجود تهديد . إن مثل هذا التشبث القهرى والانشغال بمشاعر الغير هو ما يميز الأطفال الذين عاشوا طفولة تمتلئ بالمشاعر المتأججة والإحباطات ، والذين يتم تشخيص حالتهم أحيانا على أنها " اضطراب متطرف فى الشخصية " أو " borderline personality disorder" . يتمتع الكثير من هؤلاء الأطفال بموهبة استشعار أحاسيس من حولهم ، ويشيع بينهم التعرض لسوء المعاملة العاطفية فى سن الطفولة[١] .

الطبيعة العصبية للتعاطف

كما هى الحال فى علم الأعصاب ، تشير التقارير الخاصة بالحالات الغريبة والحادة إلى وجود خلل عقلى يؤدى إلى افتقاد الشخص للتعاطف . فى تقرير صدر عام ١٩٧٥ ، على سبيل المثال ، وجد أن العديد من الأشخاص المصابين بخلل فى الفصوص

الجبهية من المخ يعانون من عجز أو قصور واضح وهو عدم القدرة على فهم الرسالة العاطفية التى يبثها غيرهم من خلال نبرة الصوت بالرغم من أنهم كانوا يمتلكون قدرة تامة على فهم الكلمات . كانت كلمة " شكرا " بنبرة ساخرة تتساوى لديهم مع كلمة " شكرا " الصادقة وكلمة " شكرا " الغاضبة . كانت كلها تتساوى عصبيا بالنسبة لهؤلاء الأشخاص . وفى المقابل ، ثبت من خلال تقرير نشر عام ١٩٧٩ أن المرضى الذين تعرضوا لإصابات فى الشق الأيمن من المخ كانوا يعانون من قصور آخر مختلف تماما فى التصور العاطفى . كان هؤلاء المرضى عاجزين عن التعبير عن عواطفهم من خلال نبرة الصوت أو الحركة . ورغم أنهم كانوا يدركون تماما ما يشعرون به ، إلا أنهم كانوا عاجزين ببساطة عن التعبير عن هذه المشاعر . كل هذه الأجزاء فى القشرة المخية ـ كما لاحظ العلماء ـ كانت تملك روابط وثيقة بنظام الأوصال .

وقد خضعت كل هذه الدراسات للمراجعة كخلفية لبحث شامل قامت به " ليسلى برازرز " ، إحدى الاخصائيات النفسيات فى معهد كاليفورنيا للتكنولوجيا عن الطبيعة البيولوجية للتعاطف" . وبمراجعة النتائج العصبية والدراسات المقارنة التى أجريت على الحيوان ، توصلت " برازرز " إلى أن اللوزة المخية والروابط التابعة لها فى القشرة المخية تشكل جزءا من الدائرة العقلية الأساسية التى تقف وراء الشعور بالتعاطف .

وقد أجريت معظم الأبحاث المهمة فى مجال علم الأعصاب على الحيوان وخاصة الحيوانات غير الأليفة من رتبة الرئيسيات . لقد اتضح من خلال التجربة أن هذه الحيوانات تبدى تعاطفها ـ أو تواصلها العاطفى كما تحب " برازرز " أن تطلق عليها ـ ولم يتجل هذا فقط من خلال القصص المتداولة عنها وإنما أيضا من خلال دراسة مثل : دربت قردة الريزوس بداية على الخوف من نبرة معينة تطلق كلما تصدر صدمة كهربية ، أى تكون مصاحبة لصدمة كهربية . ثم تعلم القردة بعدها تجنب الصدمة الكهربية بدفع رافعة كلما صدر الصوت . وبعدها وضع زوج من القردة ، كل فى قفص مع اقتصار التواصل بينهما على دائرة تلفزيونية تسمح لكل منهما برؤية وجه الآخر . ثم أسمع بعدها القرد الأول ـ وليس القرد الثانى ـ النبرة المخيفة مما جعل علامات الذعر ترتسم على وجهه . فى اللحظة التى رأى فيها القرد الثانى نظرة الرعب على وجه القرد الأول ، دفع الرافعة التى منعت القرد الأول من الإصابة بالصدمة الكهربية ـ إنه تصرف ينم عن التعاطف ، إن لم يكن الإيثار .

بعدما ثبت أن الحيوانات من رتبة الرئيسيات تملك القدرة على قراءة المشاعر فى وجه أقرانها ، أدخل الباحثون قضيبا كهربائيا دقيقاً فى عقول القردة . كانت مهمة ذلك القطب الكهربى تسجيل النشاط على " عصبون " واحد . وقد أظهر القضيب الكهربى الذى كان يطرق العصبونات فى القشرة البصرية ثم اللوزة أن القرد عندما

رأى وجه القرد الآخر ، أدت قراءة وجهه إلى حدوث توهج للعصبون فى القشرة البصرية أولا ثم اللوزة بعدها . إن هذا الممر هو بالطبع الطريق الثابت المتعارف عليه لانتقال المعلومة حالة حدوث توهج عاطفى . ولكن الشىء المثير للدهشة فى هذه الدراسات هو أنها قد تعرفت على وجود عصبون فى القشرة البصرية لا يتوهج إلا كاستجابة لتعبيرات وإيماءات معينة فى الوجه مثل فتح الفم تعبيرا عن التهديد أو ارتسام نظرة رعب أو إنحاءة رقيقة . إن هذه العصبونات تكون منفصلة عن غيرها من العصبونات الأخرى فى نفس المنطقة والتى تكون مسئولة عن التعرف على الوجوه المألوفة . وهذا يعنى أن العقل مصمم من البداية للاستجابة إلى تعبيرات عاطفية معينة مما يعنى أن التعاطف يتحدد بيولوجيا .

من بين الأدلة الأخرى التى تشير إلى الدور الرئيسى الذى يلعبه الممر الموصل بين القشرة واللوزة فى قراءة العواطف والاستجابة لها هو ـ كما تشير " برازرز " ـ البحث الذى أثبت تصلب الروابط من وإلى اللوزة والقشرة عند قردة البرية . عندما أعيدت نفس القردة إلى القطعان التى كانت تعيش وعاشت فيها بقيت قادرة على ممارسة كل المهام العادية مثل إطعام أنفسهما وتسلق الأشجار . ولكنها فقدت ـ مع الأسف ـ تماما القدرة على التجاوب عاطفيا مع غيرها من القردة من نفس النوع . حتى عندما كان يسعى قرد إلى التودد إليها ، كانت تهرب فى عزلة ، متجنبة كل تفاعل وتواصل مع أبناء جنسها .

تتركز العصبونات الخاصة بالعواطف أيضا فى المناطق ـ كما لاحظت " برازرز " ـ ذات الصلات أو الروابط الأكثر تركيزًا باللوزة ، ولهذا فإن قراءة العواطف تشمل دائرة اللوزة والقشرة والتى تلعب دورا أساسيا فى تنظيم وضبط الاستجابات المناسبة . إن قيمة هذا النظام فى البقاء تبدو واضحة جلية للرئيسيات غير البشرية ، كما تشير " برازرز " بقولها : " إن رؤية أو تصور طريقة تصرف شخص آخر سوف تثير نمطا محددا (استجابة فسيولوجية) ـ مصمما لخدمة الرغبة سواء كانت الالتهام أو السكون أو ممارسة الاتصال الحسى "[١٣] .

وقد وجد أن هناك أساسا مماثلا لهذا النوع من التعاطف لدينا نحن البشر من خلال البحث الذى أجراه " روبرت لفنسون " ـ أحد الاخصائيين النفسيين فى جامعة كاليفورنيا فى بيركلى ـ الذى تناول بالدراسة محاولة كلا الزوجين التعرف على ما يجرى فى نفس الآخر أثناء احتدام المناقشة بينهما[١٤] . وقد كانت طريقته بسيطة : قام الباحث بتصوير الزوجين وقياس استجابتهما الفسيولوجية وهما يتحدثان عن بعض الأمور الشائكة فى زواجهما ـ مثل كيفية تهذيب الأبناء ، وعادات الإنفاق ومثل هذه الأشياء . كان كل زوج يراجع الشريط ، ويروى ما كان يشعر به فى كل لحظة . وبعدها يقوم الطرف الآخر بمراجعة الشريط للمرة الثانية مع محاولة قراءة مشاعر الطرف الأول .

أثناء المشاهدة ، كان ارتفاع نسبة تصبب العرق لدى المشاهد يحدث عند ارتفاع نسبة العرق لدى الزوج الذى يشبهه فى استجاباته الفسيولوجية ، وانخفاض معدل دقات القلب فور حدوث انخفاض لدى هذا الزوج . باختصار ، كان جسد الطرف المشاهد يحاكى كل الاستجابات الفسيولوجية الدقيقة للزوج لحظة بلحظة . وما إن عمد المشاهد (الزوج أو الزوجة) إلى محاكاة نفس استجاباته الفسيولوجية أثناء المناقشة فإن مستوى التعاطف يتراجع إلى أقصى حد . فقط عندما يكون جسد المشاهد فى حالة توافق مع الطرف الآخر ينبع التعاطف .

نستخلص من ذلك أن العقل العاطفى عندما يقود الجسم بواسطة استجابة قوية - الغضب الحاد على سبيل المثال - تتراجع نسبة التعاطف إلى أقصى حد وربما تنعدم تماما . إن التعاطف يتطلب قدرا كافيا من الهدوء والقدرة على الاستقبال بحيث ينجح الشخص المستقبل فى التقاط كل الإشارات الدقيقة التى تكشف عن مشاعر الطرف الآخر ومحاكاتها من خلال العقل العاطفى .

التعاطف والأخلاقيات : أصل الإيثار

" لا تقل أبداً إن الألم لا يعنينى ، فالألم دائما هو ألمك أنت " . إنها إحدى الكلمات الأكثر شهرة فى تاريخ الأدب الإنجليزى . إن مشاعر " جون دون " تعبر عن جوهر الصلة بين التعاطف والاهتمام ، إن ألم غيرى هو ألمى أنا . إن استشعارك أحاسيس الآخر يعنى أنك توليه الاهتمام . وفى ضوء هذا المعنى يكون نقيض التعاطف هو التباغض . إن التعاطف يلعب دورا مهماً فى الحكم الأخلاقى ، إذ إن بعض الخيارات الأخلاقية يمكن أن تسقط ضحايا . هل تقدم - على سبيل المثال - على الكذب لكى لا تؤذى مشاعر صديق ؟ هل تفى بوعدك وتذهب لزيارة صديقك المريض أم تقبل دعوة عاجلة لحضور حفل عشاء بدلا من زيارته ؟ هل تترك المريض معلقا بأجهزة منح الحياة التى سوف يموت لا محالة إن نزعتها عنه ؟

كل هذه الأسئلة الأخلاقية طرحت من قبل الباحث فى مجال التعاطف " مارتن هوفمان " ، والذى يرى أن جذور الأخلاقيات تكمن فى التعاطف ، استنادا إلى أنك تمنح تعاطفك دائما للشخص الضحية - شخص فى حالة ألم أو خطر أو حرمان - ومن ثم تكون رغبتك فى مشاركة هذا الشخص آلامه هى المحرك لمساعدته" . وبعيدا عن هذا الصلة المباشرة بين التعاطف والإيثار فى المواجهات الشخصية ، يرى " هوفمان " أن نفس هذه القدرة على التعاطف وتصور الشخص نفسه مكان الشخص الآخر يمكن أن يقودنا إلى اتباع بعض المبادئ الأخلاقية .

يرى " هوفمان " أن هناك تطورا طبيعيا يتبعه التعاطف من مرحلة الطفولة فصاعدا . وكما سبق ورأينا ، فإن الطفل عندما يتم عامه الأول يجد نفسه حزينا عندما يسقط طفل آخر ويشرع في البكاء ، ولهذا يكون تقارب الطفل فى هذه السن قويا ومباشرا إلى الحد الذى يدفعه إلى دس إصبعه فى فمه ورأسه فى حجر أمه ، كما لو كان هو الذى سقط وأصيب . وبعد العام الأول ، عندما يدرك الطفل أن له كيانا منفصلا عن كيان الغير ، يسعى بشدة لتهدئة طفل آخر أثناء بكائه ويعرض عليه اللهو بدميته كوسيلة للتسرية عنه وتهدئته . ومع بلوغ سن مبكرة لا تتعدى الثانية من العمر ، يبدأ الطفل فى إدراك أن مشاعر شخص آخر تختلف عن مشاعره الذاتية وبالتالى يصبح أكثر حساسية للإشارات التى تكشف عن مشاعر غيره ، أى أنه قد يدرك ـ على سبيل المثال ـ أن الحفاظ على كبرياء الطفل الآخر قد يجعل أفضل طريقة لمساعدته أن تدعه لحاله ريثما يهدأ بدون أن تعيره انتباها .

مع بلوغ مرحلة متقدمة من سن الطفولة ، تكون المراحل الأكثر تقدما من التعاطف قد تشكلت لدى الطفل ، حيث يكون الطفل قادرا على فهم مقدار الألم الذى يتخطى حدود الموقف الحالى ، وكذلك فهم معنى وجود الشخص فى وضع معين ربما يكون بمثابة مصدر مزمن للحزن بالنسبة له . عند هذا الحد ، يكون الطفل قادرا على استيعاب مشاعر فئات معينة من الناس مثل مشاعر الفقراء أو المعوزين أو المقهورين . إن هذا الفهم ـ فى سن المراهقة ـ يمكن أن يوجه كل القناعات الأخلاقية لدى الشخص نحو الرغبة فى تخفيف معاناة الأشخاص الأقل حظا ورفع الظلم عنهم .

إن التعاطف يكمن وراء العديد من أوجه الحكم والتصرف الأخلاقى . من بين هذه الأشكال للتعاطف هناك " الغضب المتعاطف " والذى يصفه " جون ستيوارت " بـ " الشعور الطبيعى بالرغبة فى النيل من شخص محدد بدافع الفهم والتعاطف اللذين نشعر بهما حيال شخص أصابنا بأذى من خلال إيذاء الغير " ، وقد أطلق " ميل " على ذلك اسم " حامى حمى العدالة " . من بين المواقف الأخرى التى يقود فيها التعاطف إلى التصرف الأخلاقى هو محاولة الواقفين أو الشهود التدخل لصالح الضحية . وقد أظهر البحث أنه كلما زاد تعاطف الشخص الواقف أو الشاهد مع الضحية زادت احتمالات تدخله لصالحه . هناك بعض الأدلة التى تشير إلى أن مستوى التعاطف الذى يشعر به الشخص يمكن أن يشوش على حكمه الأخلاقى أيضًا . فقد أظهرت بعض الدراسات التى أجريت فى ألمانيا والولايات المتحدة أنه كلما زاد التعاطف لدى الشخص ، زاد تفضيله للمبدأ الأخلاقى الذى ينادى بتوزيع الموارد وفق الاحتياجات[١٦] .

الحياة بدون تعاطف : عقلية المنحرف وأخلاقيات المريض الاجتماعى

تورط " إيريك إيكارت " فى جريمة شائنة ، كان " إيكارت " يعمل حارسا شخصيا للمتزلجة " تونيا هاردينج " ، وكان قد استأجر عددا من المجرمين لمهاجمة " نانسى كيريجان " ، المنافسة الأولى لـ " هاردينج " فى ذهبية التزلج للسيدات فى الأوليمبياد الشتوية عام ١٩٩٤ . أثناء الهجوم ، أصيبت ركبة " كيريجان " بإصابة بالغة حرمتها من مواصلة التدريب لشهور فى وقت بالغ الحرج . ولكن " إيكارت " عندما شاهد " كيريجان " وهى تنتحب على شاشات التلفاز ، داهمته نوبة ندم وبحث عن صديق لكى يبوح له بسره ، وهكذا بدأت السلسلة التى قادت فى النهاية إلى اكتشاف الجناة . هذه هى قوة التعاطف .

ولكن هذه القوة تكون مفتقدة بشكل مؤسف لدى مقترفى أكثر الجرائم بشاعة وخسة . ولعلها إحدى السمات المميزة لمرتكبى جرائم الاغتصاب والتحرش بالأطفال وممارسة العنف الأسرى . إن مثل هؤلاء الأشخاص لا يملكون القدرة على التعاطف . إن هذا العجز عن استشعار أحاسيس الضحية هو الذى يسمح للجانى بأن يكذب على نفسه ويشجعها على ارتكاب الجريمة . بالنسبة للمغتصب ، سوف تجده يقول لنفسه : " إن كل امرأة تريد فى قرارة نفسها أن تتعرض للاغتصاب " أو " إن قاومتنى ، فإنها فقط تتظاهر بذلك لكى تشجعنى على المواصلة " . أما بالنسبة للمتحرش بالأطفال فإنه يخدع نفسه قائلا : " أنا لا أؤذى الطفل وإنما فقط أظهر له حبى " أو " هذا فقط شكل آخر من أشكال الحب " . أما بالنسبة للشخص الذى يمارس العنف الأسرى فسوف تجده يكذب على نفسه قائلا : " هذا هو أحد أشكال التهذيب " ، إن كل هذه التبريرات الذاتية قد جمعت من خلال المجرمين الذين يخضعون للعلاج النفسى ، والذين ذكروا أنهم كانوا يحدثون بها أنفسهم أثناء الاعتداء على الضحية أو الاستعداد للجريمة .

إن تجرد نفوس المجرمين من التعاطف أثناء ارتكاب الجريمة يمثل دائما جزءاً لا يتجزأ من الدورة العاطفية التى تدفعهم ، وتحثهم على ارتكاب الفعل الإجرامى . ولو تفحصنا التسلسل العاطفى الذى يقود المجرم إلى التحرش بطفل على سبيل المثال[٧] ، فسوف نجد الدورة تبدأ بشعور المغتصب أو المتحرش بالغضب ثم الاكتئاب ثم الوحدة . ربما تكون هذه المشاعر قد اعترته ـ لنقل مثلا ـ بسبب مشاهدة زوجين سعيدين على شاشة التلفاز ، ومن ثم الشعور بالاكتئاب بسبب ما يشعر به المعتدى من وحدة . إن هذا هو ما يدفع المغتصب إلى البحث عن سلواه فى مغامرة جامحة ،

مثل إقامة صداقة حميمة مع طفل ثم يتحول الجموح إلى جموح جنسى وينتهى بممارسة المغتصب للعادة السرية .

وبعدها يشعر المغتصب بارتياح مؤقت من حزنه . ولكن هذا الارتياح يكون قصير المدى ، وسرعان ما يعاوده الشعور بالاكتئاب والوحدة بشكل أقوى . يشرع عندها المغتصب فى تحويل خيالاته إلى حقيقة ، ويبرر ذلك لنفسه قائلا : " إننى لن أؤذى الطفل ، لن أصيبه بأى أذى بدنى " و" إن لم تكن تشعر برغبة حقيقية فى ممارسة الحب معى ، فيمكنها أن تتوقف " .

عند هذا الحد ، يشاهد المغتصب الطفل بعينى خياله المنحرف وليس بروح التعاطف مع المشاعر الحقيقية التى سوف تعترى الطفل فى ظل هذا الموقف . إن هذا الانفصال العاطفى هو ما يميز كل التصرفات التالية بدءا من وضع وإحكام الخطة لضمان الانفراد بالطفل ، مرورا بالتدريب . ومراجعة كل ما سوف يحدث ثم تنفيذ الخطة . كل هذا سوف يتم كما لو كان الطفل مجردا من المشاعر . بل إن المغتصب بدلا من ذلك يتصور الطفل طرفا مساعدا من خلال خياله المنحرف . إن مشاعر الطفل - الاشمئزاز والخوف والغثيان - لا ترد فى ذهن المغتصب . لأنها إن وردت فسوف تفسد عليه خياله ورغبته .

إن هذا الافتقاد الكامل للتعاطف مع الضحية هو أحد جوانب التركيز التى أصبحت تشكل جزءا لا يتجزأ فى علاج المتحرشين ، وغيرهم من المغتصبين . فى إطار أحد البرامج الأكثر نجاحا للعلاج ، قرأ المغتصبون قصصا قاسية لجرائم كما يرويها مرتكبوها من وجهة نظرهم . كما أنهم شاهدوا أفلام فيديو لضحايا يذرفون الدمع وهم يقصون مآسيهم مع الاغتصاب . كتب المغتصبون بعدها يحكون قصة اعتدائهم من وجهة نظر الضحية وتصور مشاعرها . ثم قاموا بقراءة القصة على مجموعة العلاج ، وحاولوا الإجابة عن الأسئلة من وجهة نظر الضحية . وأخيرا ، يقوم المجرم بإعادة تمثيل للجريمة ولكن مع تجسيد دور الضحية فى هذه المرة .

وقد أخبرنى " ويليام بيترز " - الاخصائى النفسى المعالج فى سجن فرمونت ، والذى طور هذه الطريقة التصورية فى العلاج قائلا : " إن التعاطف مع الضحية يحول نقطة التركيز فى تصور الجانى ويجعل من الصعب عليه تجاهل أو إنكار ألم الضحية " ، ولعل هذا يقوى من رغبة الشخص فى مقاومة نزعاته الجنسية . وقد وجد أن المغتصبين الذى خضعوا لهذا البرنامج فى السجن قد حققوا تراجعا إلى النصف فى معدل الاعتداءات بعد الإفراج عنهم مقارنة بغيرهم ممن لم يخضعوا إلى العلاج . وبدون هذا التحفيز القائم على التعاطف ، فإن أى علاج سوف يكون غير مجد .

وفى الوقت الذى قد يبدو فيه الأمل ضعيفا فى غرس حس التعاطف فى نفس المغتصب الذى يتحرش بالأطفال ، فإن المهمة سوف تبدو أكثر صعوبة بالنسبة

المجرمين الأشد ضراوة والمصابين بخلل أو اضطراب عقلى . إن مثل هؤلاء المرضى يملكون جاذبية طاغية ، وقدرة على اقتراف الجريمة بدون أدنى شعور بالندم حتى عند اقتراف أفظع الجرائم وأشدها قسوة . إن مثل هذه الفئة من المجرمين المضطربين عقليا والمجردين من الشعور بالتعاطف والمواساة من أى نوع . والمجردين من حس الضمير يمثلون صورة من أكثر صور القصور العاطفى إثارة للحيرة .

إن تبلد المجرم المصاب بهذا الجمود العاطفى يكمن فى عجزه عن إظهار أية مشاعر باستثناء بعض الروابط شديدة الضحالة والسطحية . وأشد صور المرض العقلى ضراوة فى هذا الصدد تتجسد فى الطريقة التى ينفذ بها الشخص السادى جريمته وهى التلذذ بمعاناة الضحية قبل قتلها ، هذه هى ذروة الاضطراب العقلى[18] .

إن الشخص المضطرب عقليا يكون على استعداد للكذب بقلب ميت ، وهو على استعداد لقول أى شيء لكى يحصل على ما يريد ، واستغلال مشاعر ضحيته بنفس القسوة . فكر ـ على سبيل المثال ـ فى الطريقة التى ارتكب بها " فارو " جريمته . كان " فارو " البالغ من العمر سبعة عشر عاما عضوا فى عصابة فى لوس أنجلوس ، وأقدم على إطلاق النار على أم وابنها الرضيع أثناء قيادة السيارة . سوف تجد أن " فارو " يحكى ملابسات الجريمة بنبرة أقرب إلى الفخر منها إلى الندم . كان فارو ـ أثناء ركوبه السيارة مع " ليون بنج " الذى كان يؤلف كتابا عن عصابات لوس أنجلوس "The Crips and the Bloods" يريد أن يستعرض قدراته . ومن هذا المنطلق أخبره " فارو " بأنه سوف " يتصرف كالمجنون " أمام " الشخصين المتأنقين " فى السيارة المجاورة لهما . وقد حكى بنج ما حدث قائلا :

> نظر السائق ـ بعدما شعر بأن شخصاً ما يحدق فيه جهة سيارتى . التقت عيناه بعينى فارو ثم اتسعت للحظة . ثم أدار عينيه عنه ونكس بصره ثم صرفه بعيدا . كان هناك معنى واضح لا تخطئه العين فى نظرته ، لقد كان خائفا .

وقد استعرض " فارو " تلك النظرة لـ " بنج " قائلاً :

> " إنه ينظر إلىّ مباشرة ويبدأ كل شيء فى وجهه وقسماته يتغير كما لو كان قد ارتدى وجها آخر . تحول وجهه إلى كابوس ، لقد كان شيئا مخيفا بالنسبة له ، وكأنه يحدث نفسه قائلا : " أؤكد لك أنك إن حاولت أن تبادله نفس النظرة ، فيجدر بك أن تتحمل عواقب هذا التحدى ، وسوف تشعر من نظرته أنه شخص لا يكترث بشيء ، لا بحياتك ولا بحياته "[19].

بالطبع ـ فى سلوك معقد مثل أشكال السلوك التى تقود إلى الجريمة ـ سوف تجد العديد من التفسيرات التى لا تنبع من أصل بيولوجى . من بين هذه التفسيرات يمكن أن نذكر إحدى مهارات التعاطف الفاسدة ـ والتى قد تتمثل فى تحقير الغير ـ والتى قد تضمن لك البقاء فى مكان يعج بالعنف ، وكذلك اللجوء إلى الجريمة ، فى مثل هذه الحالات أيضا قد يؤدى الإفراط فى التعاطف إلى عواقب وخيمة . كما أن افتقاد التعاطف الحميد يمكن أن يتحول إلى " فضيلة " فى بعض مناحى الحياة مثل محقق الشرطة الشرس . إن الرجال المشاركين فى تعذيب وقتل الأفراد المناصرين للإرهاب يؤكدون أنهم تعلموا الانفصال عن مشاعر الضحايا لكى يصبحوا قادرين على إنجاز " مهامهم ". هناك طرق عديدة للاستغلال .

وقد اكتشفت أكثر طرق غياب التعاطف قسوة بطريق المصادفة من خلال دراسة أجريت على أكثر الزوجات تعرضا للتعدى من قبل الأزواج . وقد كشف البحث أن هناك خللا نفسيا ما فى معظم الأزواج الذين يلجئون إلى ممارسة هذه الصورة من صور العنف ، والذين اعتادوا التطاول على زوجاتهم بالضرب وتهديدهم بالأسلحة البيضاء أو المسدسات . إن مثل هؤلاء الأزواج يمارسون هذا العنف بدم بارد وحسابات مدروسة ودقيقة وليس بدافع نوبات غضب عارمة" . ومع تصاعد حدة الغضب لدى مثل هؤلاء الأزواج ، فإنه سلوكهم المختل يبدأ فى الظهور ، حيث يتراجع معدل خفقان القلب بدلا من أن يتصاعد ـ وهى السمة المميزة لاحتدام الغضب ـ فى إشارة إلى ازدياد الشعور بالهدوء حتى مع النزوع إلى التعدى والعنف . وهكذا يبدو العنف لدى هؤلاء الأزواج وكأنه تصرف إرهابى محسوب ، ووسيلة للسيطرة على الزوجات من خلال غرس الخوف فى نفوسهن .

إن هذه الفئة من الأزواج الذين يعتدون على زوجاتهم بقلب ميت يختلفون عن غيرهم من الرجال ممن يتعرضون لزوجاتهم بالأذى . بداية ، لأنهم على الأرجح سوف يمارسون نفس العنف خارج إطار الزواج أيضا ، أى أنهم سوف ينخرطون فى الشجار فى المقاهى ، ويضربون زملاءهم فى العمل وغيرهم من أفراد الأسرة والأصدقاء . وفى الوقت الذى يقدم فيه معظم الرجال على ممارسة العنف ضد الزوجات بشكل تلقائى إثر ثورة غضب ناجمة عن الشعور بالرفض أو الغيرة ، أو الخوف من هجر الزوجة ، فإن هذه الفئة من الرجال يمارسون العنف ضد الزوجة بدون أى سبب . وما إن يشرع الرجل فى ممارسة العنف فإن الزوجة مهما فعلت ، بما فى ذلك محاولة مغادرة المكان ، لن تفلح فى التصدى لعنف زوجها .

يرى بعض الباحثين ممن أجروا دراسات على المرضى المضطربين عقليا أن هذا العنف والتعدى البارد المجرد من أى تعاطف أو اهتمام يمكن أن ينجم من قصور

عصبى معين *. وهم يرون أن هناك سببين يمكن أن يؤديا إلى هذا الاضطراب العقلى المؤدى للعنف البارد . وأن كلا السببين يرجع إلى وجود خلل فى الممرات العصبية المؤدية إلى الأوصال . فى إحدى الدراسات ، خضعت موجات عقل المريض للقياس أثناء محاولته لفك رموز بعض الكلمات المشوشة . يتم عرض الكلمات بسرعة كبيرة جدا ، كعشر ثانية أو ما يقرب من ذلك . فى هذه الحالة تجد معظم الناس يستجيبون بشكل مختلف للكلمات العاطفية مثل كلمة " قتل " عن الكلمات المحايدة مثل كلمة " كرسى " . سوف تجد الشخص أسرع قدرة فى اتخاذ القرار إن كانت الكلمة العاطفية مشوشة مع ظهور نمط موجات مميز نتيجة للاستجابة العاطفية للكلمة ، وهى السرعة التى تتراجع عند عرض الكلمات المحايدة . ولكن الشخص المضطرب عقليا لن يملك أيا من هذه الاستجابات ، وذلك لأن عقله لن يبدى أى نمط مميز استجابة للكلمات العاطفية ، كما أنه لن يكون أسرع استجابة لهذه الكلمات مما يوحى بوجود خلل ما فى الدوائر التى تصل بين القشرة اللفظية المسئولة عن التعرف على الكلمات والأوصال التى تمنحها الأحاسيس المناسبة أى التى تضفى على المعنى الشعور المناسب .

يفسر " روبرت هار " - الاخصائى النفسى فى جامعة كولومبيا ، والذى قام بهذا البحث - تلك النتائج على أنها تشير إلى أن الشخص المضطرب عقليا يملك فهما ضحلا للكلمات العاطفية ، وهو انعكاس لضحالة الشخص بشكل عام فى مجال العاطفة . يرى " هار " أيضا أن الخلل لدى الشخص المضطرب عقليا ينبع جزئيا بسبب وجود نمط فسيولوجى آخر اكتشفه فى بحث سابق يشير إلى وجود حالة من عدم الانتظام فى عمل اللوزة والدوائر المرتبطة بها . إن الشخص المصاب باضطراب عقلى لا يبدى أى إشارات تنم عن الخوف عند تعرضه لصدمة كهربية ، والتى تميز الاستجابة الطبيعية لدى أى شخص طبيعى على وشك الإصابة بالألم . وبما أن توقع الألم يثير فى الشخص العادى مشاعر القلق ، فإن " هار " يرى أن الشخص المضطرب عقليا يفتقد القلق من التعرض للعقاب فى المستقبل بسبب ما اقترفه . ونظرا لأن هذا الشخص لا يشعر بالخوف ، فإنه لا يملك تعاطفا أو استشعارا لما تتعرض له الضحية من خوف وألم .

* نقطة تحذيرية : إن كان هناك نمط بيولوجى مميز فى بعض الجرائم كوجود خلل عصبى يعيق الشخص عن التعاطف - فإن هذا لا يعنى أن كل المجرمين مصابون بخلل بيولوجى ، أو أن هناك عاملا بيولوجيا فى الجريمة . وقد أثير جدل محتدم فى هذا الصدد خلص إلى أنه ليس هناك مؤشر بيولوجى وبالتالى ليس هناك جين للجريمة . حتى إن كان هناك عامل بيولوجى يؤدى إلى نقص التعاطف فى بعض الحالات ، فإن هذا لا يعنى أن كل من يعانى من هذه الحالة سوف ينزع إلى الجريمة ، بل إن الغالبية العظمى لن تقدم على ذلك . إن افتقاد التعاطف يجب أن يكون مصحوبا بعوامل نفسية واقتصادية واجتماعية تقود الشخص إلى ارتكاب الجريمة .

٨

الفنون الاجتماعية

كما يحدث كثيرا لطفل فى الخامسة من العمر مع أشقائه الأصغر سنا ، نفد صبر " لين " مع " جاى " ، أخيه الأصغر البالغ من العمر عامين ونصف العام والذى كان قد نثر مكعبات الليجو الخاصة به وأطاح بها فى كل مكان . انتابت " لين " موجة من الغضب جعلته ينقض على أخيه الصغير ويعضه فانخرط الأخير فى البكاء . عندما سمعت الأم صراخ " جاى " ، هرعت إلى ابنيها وأخذت توبخ " لين " ، آمرة إياه بتنحية مكعبات الليجو - سبب النزاع - بعيدا . عندها - وتأثرا بما بدا كأنه ظلم بين وقع عليه - انفجر " لين " فى البكاء . وبالرغم من ذلك ، بقيت أمه ثابتة على موقفها رافضة مواساته .

ولكن " لين " وجد ملاذه فى مصدر لم يكن يتوقعه ، لقد تأثر " جاى " - الذى كان الطرف المتضرر الأول - بدموع أخيه ، وبدأ يقود حملة لمواساته والتهدئة من روعه . وسارت الأمور على النحو التالي[1] :

أخذ " جاى " يتوسل إلى أخيه قائلا : " لين ، كف عن هذا . كف عن البكاء يا عزيزى . كف عن البكاء " .

ولكن " لين " واصل بكاءه . لقد ذهبت أولى محاولات " جاى " هباء ، ولذا أخذ يستميل والدته باسم لين : " لين يبكى يا أمى ! إنه يبكى . انظرى . دعينى أريك . لين يبكى " .

وبعدها ، استدار جهة " لين " ، وبدأ يطبق النمط الأبوى ، يربت على كتف أخيه ويطمئنه بنبرة رقيقة قائلا : " انظر يا لين . لا تواصل البكاء " .

ولكن " لين " واصل نحيبه بالرغم من محاولات أخيه تهدئته . فلجأ " جاى " إلى وسيلة جديدة ، وأخذ يساعده فى جمع مكعبات الليجو فى الحقيبة المخصصة لها ،

وأخذ يقول لأخيه بنبرة حنونة ودودة : " آه ، لين . إننى أساعد لين فى وضع المكعبات . انظر ! " .

مع ذلك ، استمر " لين " فى بكائه . ولكن " جاى " الدؤوب بقى مصرا على التخفيف عن أخيه ، وشرع فى اتباع استراتيجية جديدة ، وهى محاولة صرف انتباه أخيه . أخذ يُرى أخاه السيارات الصغيرة محاولا صرف انتباهه عن الكارثة الصغيرة التى ألمت به ، قائلا : " انظر إلى هذه السيارة يا رجل . ما هذا يا لين ؟ ما هذا يا لين ؟ " .

ولكن " لين " بقى مصرا على موقفه . إنه غير قابل للتصالح . دموعه بلا حد . بعد أن نفد صبرها ، لجأت والدته إلى التهديد الأبوى التقليدى : " هل تريدنى أن أصفعك على وجهك ؟ " . فأجابها " لين " مرتعدا : " كلا " .

عندها استطاع " لين " وسط دموعه وفى نبرة مثيرة للرثاء أن يلتقط أنفاسه ويجيبها قائلا : " إننى أحاول " .

مما دفع " جاى " إلى اللجوء إلى آخر استراتيجياته وهى استعارة نبرة أمه الحازمة وصوتها السلطوى مهددا إياه قائلا : " كف عن البكاء يا لين وإلا سوف أصفعك على مؤخرة رأسك " .

تكشف هذه المأساة الصغرة عن النمو العاطفى بالغ الرقى لطفل مازال فى الثانية والنصف من عمره ، والذى استطاع أن يستخدمه للتحكم فى الحالة العاطفية لشخص أو طرف آخر . فى محاولاته المستميتة للتخفيف عن أخيه ، لجأ " جاى " إلى مجموعة متنوعة من الأساليب المختلفة تتراوح ما بين الرجاء البسيط إلى البحث عن حليف (الأم ، التى لم تساعده) إلى محاولة التهدئة من روعه ، إلى مد يد المساعدة إليه ، إلى التشويش ثم التهديد فالأوامر المباشرة . لقد لجأ " جاى " بالطبع إلى مجموعة الوسائل التى تطبق معه هو أيضا عندما يكون فى مثل موقف أخيه ، لكن هذا لا يهم . فالشىء المهم فى واقع الأمر هو أن " جاى " استطاع بسهولة أن يطبق هذه الوسائل لكى يحقق هدفه حتى وهو مازال فى هذه السن الصغيرة .

بالطبع ، كما يعرف كل أب وأم لأطفال فى هذه السن الصغيرة ، فإن الطريقة التى اتبعها " جاى " للتعاطف والتخفيف من روع شخص آخر ليست هى الطريقة العامة المتبعة لدى كل الأطفال . إذ ربما يستغل طفل آخر نفس الموقف للانتقام من أخيه ، ويزيد من حدة ألمه بدلا من أن يخفف عنه . إن هذه المهارات نفسها يمكن أن تستخدم ، إما للتخفيف من ألم الأخ أو زيادة حدته . ولكن حتى التصرف القاسى يكشف هو الآخر عن نمو عاطفى بالغ الأهمية ، وهو القدرة على معرفة مشاعر الآخر والتصرف فى إطار يعمل فيما بعد على تشكيل هذه المشاعر . إن القدرة على التحكم فى مشاعر شخص آخر هى جوهر فن العلاقات الإنسانية .

لإبداء هذه القدرة على التفاعل أو التعامل مع الغير يجب أن يكون الطفل الصغير قد وصل إلى حد معين من السيطرة الذاتية بمعنى اكتساب حد معين من السيطرة على غضبه وحزنه ورغباته التلقائية حتى إن كانت هذه القدرة على السيطرة مازالت محدودة ومتعثرة . والتكيف أو التناغم مع الغير يتطلب قدرا من الهدوء الذاتي . وتظهر العلامات الأولى لهذه القدرة على التحكم فى المشاعر الذاتية فى نفس هذه المرحلة حيث يبدأ الطفل الصغير فى اكتساب القدرة على الانتظار دون أن يتذمر ، وأن يناقش ويناور لكى يحصل على ما يريد بدلا من أن يلجأ إلى استخدام القوة - حتى إن لم يلجأ دائما إلى استخدام هذه القدرة المكتسبة . وهنا يظهر الصبر كبديل لنوبات الغضب ، على الأقل من وقت إلى آخر . وتظهر بوادر التعاطف فى سن العامين ، ولقد كان التعاطف هو الدافع الذى جعل " جاى " يبذل كل جهده للتخفيف من روع أخيه " لين " ، مما يعنى أن التعامل مع مشاعر شخص آخر - أو ما يعرف باسم فن العلاقات - يعتمد على نضج مهارتين أساسيتين أخريين وهما السيطرة على الذات والتعاطف .

فى ظل هذه القاعدة ، تنضج المهارات اللازمة للتعامل مع الغير . وهى تلك القدرات أو الكفاءات الاجتماعية التى تقف وراء الفاعلية فى التعامل مع الغير . وأى قصور فى هذا الصدد سوف يقود إلى فشل فى الحياة الاجتماعية ، أو إلى كوارث متكررة فى التعامل أو التفاعل مع الغير . إن القصور فى هذه المهارات هو ما سوف يؤدى إلى الإخفاق فى علاقاتهم بسبب غرورهم أو غرابة طباعهم أو تعجرفهم أو افتقادهم الحساسية اللازمة . إن هذه القدرات الاجتماعية هى التى تسمح للشخص بأن يضفى لمسته على العلاقة ، وأن يحرك الآخرين ويلهمهم ، وأن يعيش فى ظل علاقات حميمة مزدهرة ، وأن يقنع ويؤثر ويشعر الآخرين بالراحة .

أظهر بعض المشاعر

من بين الكفاءات أو القدرات الاجتماعية الأساسية مدى قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره سلبا أو إيجابا . يستخدم " بول إيكمان " مصطلح " قواعد العرض " أو " Display Rules "للتعبير عن الاتفاق الاجتماعى بشأن المشاعر المناسبة التى يمكن إظهارها فى أوقات معينة ، أى المشاعر المناسبة فى الأوقات المناسبة . تختلف الثقافات أحيانا بين بعضها البعض إلى حد كبير فى هذا الصدد . تناول " إيكمان " وزملاؤه - على سبيل المثال - تعبير الوجه فى اليابان عندما راقب رد فعل أحد الأفلام ، التى تعرض بعض الطقوس التى يمارسها المراهقون من السكان الأصليين ، على وجوه الطلبة اليابانيين . عندما شاهد الطلبة اليابانيون الفيلم فى

وجود شخص كبير مسئول ، لم تظهر إلا علامات امتعاض تسيطر على وجوههم . ولكن عندما شاهدوا الفيلم بمفردهم (بالرغم من وجود كاميرا خفية) تحولت وجوههم إلى مزيج حى من الغضب والحزن والفزع والاشمئزاز .

هناك أنواع أساسية عديدة لقواعد العرض ، من بينها الحد من إظهار العواطف والمشاعر - وهو التقليد المتبع لدى اليابانيين عند الشعور بالضيق فى وجود شخصية مهمة ، حيث لجأ الطلبة إلى إخفاء مشاعرهم بوضع قناع جامد على وجوههم . وهناك نوع آخر وهو المبالغة فى إظهار المشاعر بالإفراط فى التعبير العاطفى وهى الحيلة التى يستخدمها طفل السادسة عندما يقلب شفتيه ، ويتعمد رسم كل علامات الأسى على وجهه على نحو مثير للرثاء لكى يشكو تصرفات أخيه إلى أمه . هناك نوع ثالث وهو استبدال شعور معين بشعور آخر ، وهو ما يظهر فى بعض الثقافات الآسيوية ، حيث يكون من غير اللائق إبداء الرفض ، ومن ثم يتم استبداله بكلمة " نعم " (كاذبة) ؛ ولكن إلى أى مدى يستطيع الشخص أن يطبق هذه الاستراتيجيات ويعرف متى يستخدمها ، هذا هو أحد عوامل الذكاء العاطفى .

نحن نتعلم قواعد العرض هذه فى وقت مبكر للغاية من حياتنا ، وهو ما يرجع بشكل جزئى إلى التعليمات التى نتلقاها بشكل مباشر . من بين قواعد العرض التى ننتقل عن طريق التعلم ، إخبار الطفل بعدم إبداء غضبه وإنما الابتسام وتقديم الشكر بدلا من ذلك . عندما يمنحك جدك هدية عيد ميلاد سيئة ولكن بالطبع غير مقصودة ، عليك أن تكتم غضبك وتبتسم وتقدم له الشكر . ولكن هذا التعليم فى قواعد العرض يتم عادة من خلال تقديم النماذج . بمعنى أن الطفل يتعلم ما يجب عليه عمله من خلال مراقبة تصرف شخص آخر . عند تعليم المشاعر ، تكون المشاعر هى الوسيلة والرسالة الموصلة . إن طلب من طفل أن " يبتسم ويقدم الشكر " بواسطة والده الذى يظهر التجهم والبرود والإلحاح ، فإن ذلك كفيل بأن يدس الرسالة ويمليها بدلا من أن يهمس بها بشكل دافئ ، وفى تلك الحالة سوف يتعلم الطفل على الأرجح درسا مختلفا تماما ، وسوف يستجيب إلى جده بتجهم ويشكره بشكل جاف . وسوف يكون التأثير على الجد مختلفا تماما فى كلتا الحالتين ، فى الحالة الأولى سوف يكون سعيدا (بالرغم من أنه سوف يكون مُضللا) أما فى الحالة الثانية فسوف يشعر بالألم من تلك الرسالة المشوشة المختلطة .

إن عرض المشاعر يكون له بالطبع أثر مباشر على الشخص المتلقى . والقاعدة التى تعلمها الطفل فى الحالة السابقة سوف تكون على الأرجح شيئاً من هذا القبيل : " أخفِ مشاعرك عندما تدرك أنها سوف تؤذى شخصا تحبه ، استبدلها بمشاعر أخرى غير حقيقية ولكن أقل إيذاء له " . إن مثل هذه القواعد فى التعبير عن المشاعر سوف تكون أكثر من مجرد جزء من الثقافة الاجتماعية ، لأنها سوف تملى عليك كيفية تأثير مشاعرك على مشاعر الغير . واتباع هذه القواعد بشكل جيد سوف يكون

له تأثير رائع ، كما أن تطبيقها بشكل ضعيف سوف يثير فوضى عاطفية غير مطلوبة .

إن الممثلين ـ بالطبع ـ هم أساتذة العرض العاطفى ، وقدرتهم على التعبير هى التى تحدث الاستجابة لدى الجمهور . وهناك الكثيرون منا يملكون هذه الموهبة التمثيلية بشكل طبيعى أيضا . ولكن نظرا لأن دروس قواعد العرض التى يتلقاها كل منا تختلف بدرجة كبيرة وفق النموذج الذى يحتذى به ، فإن طريقة تصرفنا تختلف بالتالى بدرجة كبيرة ومتفاوتة أيضا .

التعبير عن المشاعر وعدوى المشاعر

فى بداية حرب فيتنام ، سقط فيلق أمريكى فى مستنقع للأرز فى خضم معركة عاتية من تبادل النيران مع الفيتناميين . وفجأة ظهر صف مؤلف من ستة رهبان بدأوا يشقون طريقهم فوق الفاصل المرتفع الذى يفصل كل مستنقع عن الآخر . سار الرهبان فى هدوء واتزان كامل نحو خط النار مباشرة .

يقول " ديفيد بوش " ـ أحد الجنود الأمريكيين : " لم ينظروا يمنة أو يسرة . وإنما ساروا فى استقامة ، كان الأمر مثيرا للدهشة بحق ، لأنه لم يجرؤ أحد على إطلاق النار عليهم . وبعدما ساروا فوق الفاصل ، شعرت فجأة بأننى لم أعد أرغب فى مواصلة القتال . شعرت بأننى لم أعد أطيق المزيد ، على الأقل فى هذا اليوم . لابد أن الأمر كان كذلك بالنسبة للجميع لأن الجميع قد انسحب . لقد توقفنا جميعا عن مواصلة القتال "[٣] .

إن قوة الشجاعة الهادئة للرهبان فى قلب المعركة ، والتى نزلت بردا وسلاما على الجنود فى خضم القتال تكشف عن مبدأ أساسى فى الحياة الاجتماعية : إن المشاعر تنتقل بالعدوى . ولعل هذه الرواية هى أحد النماذج الصارخة على ذلك . ولكن العدوى العاطفية تحدث عادة بشكل أدق وأكثر خفاء ، وهى تبادل ضمنى يحدث عند كل لقاء . نحن ننقل الحالة المزاجية ونلتقطها من بعضنا البعض بوسائل نفسية خفية حيث نقابل بعض الحالات المزجية السامة وبعض الحالات الأخرى المشبعة ، وهذا التبادل العاطفى يتم على مستوى دقيق وغير مرئى . إن الطريقة التى يقول بها رجل المبيعات " شكرا لك " قد تشعرك بالتجاهل والاستياء ، أو قد تشعرك بالترحاب والتقدير . نحن نلتقط المشاعر من بعضنا البعض كما لو كانت أحد أشكال الفيروسات الاجتماعية .

كما أننا نرسل إشارات عاطفية فى كل لقاء ، وهى الإشارات التى تؤثر على كل من حولنا . كلما أجدنا فن التعامل الاجتماعى خرجت هذه الإشارات مؤثرة وازدادت

قوتها . وذخيرة أى مجتمع مهذب هى ـ قبل كل شئ ـ وسيلة لضمان عدم حدوث أى تسرب عاطفى مثير للاضطراب (إنها قاعدة اجتماعية تكتسب أهمية بالغة عند تطبيقها فى مجال العلاقات الحميمة) . والذكاء العاطفى يعنى القدرة على التحكم فى هذا التبادل العاطفى ، وكلمات مثل " شعبية " و " جاذبية " هى المصطلحات التى نطلقها على الشخص الذى نحب التواجد معه ؛ لأن مهاراته الاجتماعية تشعرنا بأننا فى حالة جيدة . والشخص الذى يملك القدرة على مساعدة غيره من خلال تهدئة مشاعره يملك فى واقع الأمر قيمة اجتماعية ثرية ، وهو الطرف الذى يلجأ إليه الجميع فى وقت الحاجة طلبا للعون العاطفى . ولهذا فنحن جميعا جزء من عوامل وأدوات التغير العاطفى لبعضنا البعض ، إما إلى الأفضل أو إلى الأسوأ .

فكر فى تلك الدقة المتناهية التى تنتقل بها المشاعر من شخص إلى آخر . فى تجربة بسيطة أجريت على اثنين من المتطوعين ، طلب منهما ملء قائمة ملاحظات بشأن حالتهما المزاجية فى وقت التجربة ، ثم طلب منهما الجلوس فى مواجهة بعضهما البعض فى هدوء فى انتظار عودة المشرف على التجربة إلى الغرفة . دخل المشرف على التجربة بالفعل بعد مرور دقيقتين ثم طلب منهما إعادة ملء قائمة الملاحظات الخاصة بالحالة المزاجية ثانية . كان زوج المتطوعين مؤلفا ـ عن عمد ـ من شخص يملك القدرة على التعبير عن مشاعره وشخص آخر متبلد تماما . وبالطبع انتقلت الحالة المزاجية الخاصة بالشخص الذى يجيد التعبير إلى الشخص الأكثر سلبية[٤] .

كيف يحدث هذا الانتقال السحرى ؟ والإجابة الأقرب إلى الصواب هى أننا نسعى بشكل لاشعورى إلى محاكاة المشاعر التى يعرضها شخص آخر من خلال محاكاة آلية لاشعورية لتعبيرات وجهه وحركاته ونبرة صوته إلى غير ذلك من الإشارات غير اللفظية التى تعبر عن المشاعر . من خلال هذه المحاكاة يُولد الشخص داخل نفسه مزاج الشخص الآخر ، وهى صورة مصغرة مماثلة لما يقوم به الممثل عند استدعاء إيماءات وحركات وتعبيرات مرتبطة بموقف ما هزه بشده فى الماضى لكى يعيد تجسيده فى مشهد تمثيلى .

إن هذه المحاكاة اليومية للمشاعر تحدث بشكل بالغ الدقة . وقد وجد " ولف ديمبرج " ، الباحث السويدى فى جامعة أبسالا ـ أنه عند رؤية الشخص لوجه باسم أو عابس تلحظ تغيرا دقيقا فى ملامح وجهه كنوع من الاستجابة للوجه الذى رآه . إن هذا التغير هو إشارة تبدو واضحة من خلال ملاحظة الوجه بواسطة مجس إلكترونى ، أى أنه تغير لا يرى بالعين المجردة . وهذا يعنى أنه عندما يتفاعل شخصان فإن انتقال الحالة المزاجية سوف يسير من الشخص الأكثر قدرة على التعبير عن مشاعره إلى الشخص الأكثر سلبية . ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يكونون أكثر عرضة من غيرهم للعدوى العاطفية ، حيث تجعل حساسيتهم الداخلية جهازهم

العصبى التلقائى (مؤشر النشاط العاطفى) أكثر سهولة فى الاستثارة . إن هذه السمة تجعل هؤلاء الأشخاص أكثر تعبيرا من غيرهم ، وقد تدفعهم حتى الإعلانات التجارية المثيرة للعواطف إلى البكاء بينما يمكن أن تشيع فيهم محادثة عابرة مع شخص مبتهج الشعور بالبشر والسعادة (كما أنها يمكن أن تجعلهم أكثر قدرة على التعاطف بما أنه يسهل تحريك مشاعرهم بواسطة مشاعر شخص آخر) .

وقد شرح " جون كاكيوبو " - الاخصائى الاجتماعى والنفسى فى جامعة أوهايو والذى تناول بالدراسة هذا التبادل العاطفى قائلا : " إن مجرد رؤية شخص يعبر عن مشاعره يمكن أن يشيع هذه الحالة المزاجية سواء كنت تلاحظ أنك تحاكى تعبير وجهه أم لا . وهذا يحدث لنا جميعا طوال الوقت . إنها رقصة ، بل هى تناغم ، وانتقال للمشاعر . وهذا التناغم المزاجى يحدد ما إن كنت تشعر أن التفاعل قد سار على نحو جيد أم سيئ " .

إن درجة التقارب العاطفى التى يشعر بها الشخص فى أى لقاء تتجلى فى توافق الحركات البدنية بين الشخص والشخص الآخر أثناء الحديث ، وهو مؤشر للتقارب يتم عادة خارج إطار الإدراك . عندما يومئ شخص أثناء طرح الشخص الآخر لوجهة نظر معينة ، أو عندما يتحرك كل منهما فى كرسيه فى نفس الوقت ، أو عندما يميل أحدهما جهة الآخر أثناء تراجعه إلى الوراء ، كل هذا التناغم يمكن أن يكون دقيقا ، ولكنه يولد إيقاعا متسقا بين الطرفين . وهو ما خلص إليه دانيال ستيرن أثناء مراقبته لحالة الاتساق بين الأم وابنها ، ونفس هذا التناغم المتبادل سوف يربط بين أى طرفين يشعران بالتقارب .

إن هذا الاتساق يعمل على تسهيل إرسال واستقبال الحالات المزاجية حتى إن كانت الحالات المزاجية سيئة . فعلى سبيل المثال ، فى إحدى الدراسات التى أجريت على الاتساق أو التوافق البدنى ، جاءت بعض السيدات المصابات بالاكتئاب إلى المعمل بصحبة أزواجهن وأخذ كل زوجين يتطرقان إلى مشكلة ما فى علاقتهما . وقد لوحظ أنه كلما زادت درجة التوافق بين السيدة وزوجها على المستوى غير اللفظى ، زاد الشعور بالاكتئاب لديهم بعد المناقشة ، كأن كل زوج قد التقط الحالة المزاجية لزوجته[1] . باختصار ، سواء كان الشخص يشعر بالاكتئاب أو الابتهاج ، فإن مستوى التوافق بين الطرفين هو الذى يحدد مستوى تقارب الحالة المزاجية بينهما .

إن التوافق بين المدرس والطلبة هو أحد أقوى المؤشرات الدالة على التقارب بينهم . وقد أظهرت الدراسات التى أجريت فى الفصل الدراسى أنه كلما زاد الاتساق الحركى بين المدرس والطالب ، ازدادت الصلة بينهما توثقا وحميمية وسعادة ومشاركة واهتماما وسهولة أثناء التفاعل . وارتفاع مستوى التوافق بشكل عام فى أى تفاعل يعنى ارتفاع مستوى الحب والإعجاب بين الطرفين . وقد أخبرنى " فرانك برنيرى " - الاخصائى النفسى فى جامعة أوريجون والذى أجرى هذه الدراسات -

قائلا : " إن درجة شعورك بالتحفظ أو الارتياح مع شخص آخر تتبع مستوى التوافق الجسمانى عند حد ما . وذلك لأنك بحاجة لأن تتفق مع الطرف الآخر زمنيا لكى تتسق حركاتك مع حركاته ، ومن ثم تكتسب الشعور بالارتياح . إن الاتفاق يعكس عمق الارتباط بين الشريكين ، إن كنت مندمجا معه فسوف تشرع حالتكما المزاجية فى الامتزاج سواء كانت سلبية أو إيجابية " .

وباختصار فإن توافق الحالة المزاجية هو جوهر التقارب ، وهو نسخة التناغم التى يطبقها الشخص الناضج لصورة تناغم الأم مع ابنها الصغير . ويرى " كاسيوبو " أن أهم محددات الفاعلية فى التفاعل الشخصى هو مستوى دقة تطبيق الشخص لهذا التوافق العاطفى مع الآخر . إن كان الشخص قادرا على التناغم مع الحالة المزاجية للآخر ، أو كان يملك قدرة اجتذاب الطرف الآخر إلى حالته المزاجية فسوف يكون أكثر قدرة على التفاعل بشكل سلس وسهل على المستوى العاطفى . إن مؤشر قوة القائد أو الزعيم هو قدرته على تحريك الآلاف من الجماهير بهذه الطريقة . ومن نفس المنطلق يشير " كاسيوبو " إلى أن الشخص الذى يفتقد القدرة على تقبل العواطف وإرسالها يكون أكثر عرضة للمشاكل فى علاقاته ، إذ إن معظم من حوله يشعرون بعدم الارتياح معه حتى إن لم تكن لديهم القدرة على التعبير عن ذلك .

وتحديد النبرة العاطفية فى إطار التفاعل هو فى جوهره إشارة للسيطرة على المستوى العميق الأكثر حميمية . وهو يعنى قيادة الحالة العاطفية أو السيطرة على الحالة العاطفية للطرف الآخر . إن هذه القدرة على تحديد الحالة العاطفية تشبه ما يطلق عليه فى علم البيولوجيا " مجتذب الوقت " وهى العملية التى تقود الإيقاع البيولوجى ، والتى تشبه دورة الليل والنهار أو منازل القمر على مدار الشهر . وعندما نكون بصدد الحديث عن التفاعل الشخصى ، فإن الشخص الذى يملك القدرة الأكبر على التعبير هو الشخص الذى سوف يقود مشاعر الآخر . إن الطرف الأكثر سيطرة سوف يكون أكثر حديثا بينما يبقى الطرف المستقبل فى حالة مراقبة لتعبيرات وجه المتحدث ـ وهو ما يمهد لانتقال الحالة الشعورية . ومن هذا المنطلق وبنفس المنطق تجد قوة المتحدث الجيد ـ سواء كان رجل سياسة أو رجل دين على سبيل المثال ـ تقود مشاعر الجماهير . وهذا هو ما نعنيه بقولنا : " لقد وضعهم فى جعبته " . إن القيادة العاطفية هى جوهر التأثير .

مبادئ الذكاء الاجتماعى

لقد حان وقت الراحة فى الحضانة ، ولهذا انطلقت مجموعة من الصبية تعدو فوق العشب الأخضر . ولكن " ريجى " تعثر وسقط فأصيب فى ركبته . بدأ " ريجى "

يبكى ولكن باقى الصبية واصلوا عدوهم باستثناء روجر الذى توقف بجواره . بينما كان " ريجى " يبكى ، انحنى " روجر " وأخذ يربت على ركبته ويصيح قائلا : " لقد أصبيت ركبتى أنا الآخر ! " .

يرى " توماس هتش " ـ أحد زملاء " هواردو جاردنر " فى إعداد برنامج سبكترام ـ أن روجر يتمتع بذكاء نموذجى فى التفاعل مع الغير وهذا بناء على مفهوم الذكاء العاطفى. يبدو أن " روجر " مدرب بشكل خاص على التعرف على مشاعر زملائه ، والتوافق معها بشكل سهل وسريع . كان " روجر " هو الوحيد الذى لاحظ صراخ وألم " ريجى " وهو الوحيد الذى حاول أن يمنحه بعض السلوى حتى إن كان الشيء الوحيد الذى لجأ إليه هو التربيت على ركبته هو . إن هذه الحركة البسيطة تنم عن موهبة التقارب ، وهى المهارة العاطفية اللازمة للحفاظ على العلاقات الوثيقة سواء فى إطار الزواج أو الصداقة أو شراكة العمل . إن مثل هذه المهارات فى مرحلة الحضانة هى بذور الموهبة الناضجة فى الحياة لاحقا .

إن موهبة " روجر " تمثل إحدى القدرات الأربع المنفصلة التى يعرفها " هتش " و " جاردنر " باعتبارها المكونات الأساسية لذكاء التعامل مع الغير :

- *تنظيم المجموعات* ـ إنها المهارة الأساسية اللازمة للقائد وهى تشمل المبادرة وتنسيق الجهود بين شبكة من الأشخاص . إنها الموهبة التى تجدها فى المخرج المسرحى والضباط العسكريين والرؤساء الناجحين للمؤسسات والشركات باختلاف أنواعها . أما فى فناء المدرسة فإنها تتجلى فى الطفل الذى يتولى القيادة فى تحديد طبيعة اللعب ، أو الذى يتولى قيادة الفريق الرياضى .
- *التفاوض وصولاً إلى الحلول* . إنها الموهبة التى يتمتع بها الوسيط الذى يحول دون وقوع الصراع ، أو يحسم الصراعات التى وقعت بالفعل . والشخص الذى يملك هذه القدرة يتفوق فى عقد الصفقات والتحكيم والتوسط فى النزاع ، ويمكنه أن يشغل وظيفة فى المجال الدبلوماسى أو التحكيم أو القانون أو كمدير أو وسيط . إنه أيضاً الطفل الذى يحل النزاع فى فناء المدرسة .
- *التواصل الشخصى* ـ إنها موهبة " روجر " ، وتشتمل على التعاطف والتواصل . وهو ما يسهل على الشخص مهمة المواجهة ، وإدراك مشاعر الناس ومخاوفهم والتفاعل معها ـ إنه فن العلاقات . ومثل هذا الشخص سوف يكون شريكا جيدا ، وزوجا يمكن الاعتماد عليه وصديقاً مخلصاً ، أما فى عالم الأعمال فإن أكثر ما يناسبه هو أن يعمل فى مجال المبيعات أو الإدارة كما أنه يمكن أن يكون مدرسا ممتازا . إن الأطفال الذين يشبهون " روجر " سوف يجدون سهولة فى التوافق مع أى شخص آخر ، واللعب معه وسوف يسعدون بذلك . إن مثل

هذا الطفل سوف يكون الأفضل فى قراءة مشاعر الغير بدءا من ملاحظة تعبيرات الوجه كما أنه سوف يحظى بحب زملائه فى الفصل .

- *التحليل الاجتماعى* ـ وهو القدرة على تتبع وفهم مشاعر ودوافع ومخاوف الغير . إن هذه المعرفة والتفهم لمشاعر الغير يمكن أن تقود الشخص إلى سهولة إقامة علاقات حميمة وتقارب معهم . كما أنها فى أفضل صورها سوف تجعل الشخص محللا أو مستشارا ماهراً كما أنها إن كانت مصحوبة بموهبة أدبية يمكن أن تجعل الشخص روائياً بارعاً أو كاتبا دراميا ناجحا .

إن كل هذه المهارات مجتمعة تشكل موهبة التفاعل والتعامل مع الغير وهى المكونات اللازمة للجاذبية والنجاح الاجتماعى وحتى البريق الشخصى (أى الاستحواذ على الغير) . إن الشخص الذى يجيد الذكاء الاجتماعى سوف يسهل عليه التفاعل مع الغهر بمنتهى الانسيابية ، وسوف يكون قادرا على قراءة استجابتهم ومشاعرهم ، وقادرا على قيادتهم وتنظيمهم وحسم كل النزاعات التى يمكن أن تندلع فى إطار أى تفاعل بينهم . ومثل هذا الشخص يكون قائدا طبيعيا ، وهو الشخص القادر على التعبير عن المشاعر غير المعلنة وتوجيهها لصالح الهدف الجماعى . وهو من ذلك النوع الذى يحب كل شخص التواجد معه لأنه ثرى عاطفيا ، وذلك لأنه يترك الآخرين فى حالة جيدة .

إن هذه القدرات فى التفاعل مع الغير تنمى أنواعاً أخرى من الذكاء العاطفى . وذلك لأن الشخص الذى يترك انطباعا اجتماعيا ممتازا ـ على سبيل المثال ـ يكون قادرا على مراقبة طريقة تعبيره عن مشاعره ، ويكون حريصا أشد الحرص على التناغم مع الطرق التى يستجيب بها الآخرون وبالتالى يصبح قادرا بشكل دائم على تحسين مستوى أدائه الاجتماعى وتعديله لضمان إحداث النتيجة المرجوة . وفى إطار هذا المفهوم ، يكون هذا الشخص أشبه بالممثل البارع .

ومع ذلك ، فإن لم تكن هذه القدرات فى التعامل مع الغير متسقة ومتوازنة مع احتياجات الشخص ومشاعره وكيفية تحقيقها ، فإنها يمكن أن تقود الشخص إلى نجاح اجتماعى ضحل ، بمعنى أنه سوف يكتسب شعبية على حساب التخلى عن شعور حقيقى بالرضا والسعادة . هذا هو ما توصل إليه " مارك سيندر " ـ الاخصائى النفسى فى جامعة مينسوتا ، والذى تناول بالدراسة الأشخاص الذين يمكن وصفهم بأنهم نجوم مجتمع ، ممن يتمتعون بقدرة خارقة على ترك انطباع جيد لدى الغير[٨] . ولكن الصورة النفسية التى يحملها هؤلاء الأشخاص عن أنفسهم قد تختلف عن الانطباع الذى يخلفونه كما لاحظ " دبليو اتش أودن " الذى ذكر أن صورته الشخصية عن نفسه " تختلف تمام الاختلاف عن الصورة التى يسعى لبثها فى عقول الغير لكى يكتسب حبهم " . إن هذا يمكن أن يحدث إن تفوقت المهارات الاجتماعية على قدرة

الشخص على معرفة مشاعره الحقيقية والتعامل معها . ولكى يحظى مثل هذا الشخص بمحبة وإعجاب الغير ، فإنه سوف يبذل كل ما فى جهده لكى يحقق الشكل الذى يريده الغير . ولعل الإشارة التى تنم عن أن الشخص قد سقط فى هذا النمط ـ كما يذكر " سيندر " ـ هى أن هذا الشخص قد ينجح فى ترك انطباعات رائعة ؛ ولكنه لن يحظى إلا بالقليل فقط من العلاقات الحميمة المستقرة . ولكن النمط الأكثر صحية ـ بالطبع ـ هو تحقيق التوازن بين الصدق مع النفس وتوظيف المهارات الاجتماعية على نحو يتسم بالنزاهة .

ولكن الشخص الذى لا يشغل باله إلا بالشهرة لن يأبه إن قال شيئا وفعل شيئا آخر ـ ما دام هذا سوف يحقق له القبول الاجتماعى . إنه ببساطة يعيش بوجه عام منفصل تماما عن وجهه الحقيقى الخاص . وقد أطلقت " هيلينا داتش " ــ المحللة النفسية المعروفة ـ على هذه الشخصية اسم " شخصية كما لو كان " أى تلك الشخصية التى تسعى لتجميل نفسها فى ظل الإشارات الواردة إليها ممن حولها . يقول " سيندر " : " بالنسبة للبعض ، تمتزج الشخصية العامة بالخاصة تماما فى الوقت الذى يبدو فيه البعض الآخر وكأنه يرتدى قناعا ، أو صورة مختلفة تماما عن صورته الحقيقية . إنهم أشبه بالمثل " وودى آلان " فى تجسيده لشخصية " زيلنج " ، حيث كان يسعى للتوافق مع كل من يقابله على النحو الذى يرضيهم ، ويثير إعجابهم " .

إن مثل هذا الشخص سوف يسعى إلى إجراء مسح للشخص الذى أمامه لكى يلتقط خيطا يرشده إلى ما يجب عليه فعله لكى يحظى بقبوله ، بدلا من أن يقدم ببساطة على الإفصاح عن مشاعره الحقيقية . ولكى يحظى هذا الشخص بالقبول والإعجاب ، سيكون على استعداد لإقناع الشخص الذى لا يعجبه أنه يكن له الحب . كما أنه يوظف قدراته الاجتماعية لتشكيل أفعاله وفق المتطلبات التى يفرضها كل موقف اجتماعى ، بمعنى أنه قد يتصرف وكأنه شخص مختلف تماما تبعا للطرف الذى يتعامل معه ، متأرجحا بين الانبساط التام ـ على سبيل المثال ـ إلى التحفظ الواضح . وسوف نجد أن هذه السمات قد تقود إلى النجاح المهنى ، وخاصة فى مهن مثل التمثيل والعمل القانونى والمبيعات والدبلوماسية والسياسة .

هناك نوع آخر ربما يكون أكثر أهمية فى المراقبة والتحكم الذاتى وهو النوع الذى يختلف عن تلك الشخصية المتلونة اجتماعيا ، والتى تسعى لترك انطباع جيد لدى الجميع . إنه ذلك النوع الذى يحاول أن يضفى على نفسه قدرا من البريق الاجتماعى ؛ ولكن مع الإبقاء على مشاعره الحقيقية . إنها القدرة على أن يبقى الشخص محتفظا بصدقه وأن يبقى " متسقا مع نفسه " مما يسمح له بأن يتصرف وفق مشاعره وقيمه الأكثر عمقا مهما كانت العواقب الاجتماعية . إن مثل هذه النزاهة العاطفية يمكن أن تقود بشكل متعمد إلى التسبب فى مواجهة بغرض وضع حد لأى ازدواجية أو إنكار أو تنقية الهواء ، وهو ما لا يمكن أن يقدم عليه أى شخص متلون اجتماعيا .

نموذج للإعاقة الاجتماعية

كان " سيسيل " بلا شك لامع الذكاء ، وكان خبيرا مدربا فى مجال اللغات الأجنبية ، وكان متفوقا فى مجال الترجمة . ولكنه كان مفتقدا تماما للكثير من القدرات الحيوية . حيث كان يفتقد للمهارات الاجتماعية الأكثر بساطة . كان يعجز عن إجراء أى حوار عابر أثناء تناول القهوة ، كما أنه كان يتعثر فى قضاء وقته إن وجد لديه أى وقت فراغ على مدار اليوم ، باختصار ، " سيسيل " بدا عاجزا عن التفاعل الاجتماعى فى أبسط صوره . ونظرا لهذا القصور الاجتماعى الواضح ، وخاصة عند التعامل مع النساء فقد لجأ " سيسيل " إلى العلاج النفسى ظنا منه بأنه ربما يعانى من " اضطرابات سلوكية مرضية " كما عبر عنها ، بالرغم من أنه لم تكن تراوده مثل هذه الاضطرابات .

ولكن المشكلة الحقيقية ـ كما عبر عنها سيسيل للمحلل النفسى ـ هو أنه كان يخشى أن كل ما يقوله لن يحظى بأى قبول أو اهتمام من قبل الغير . إن هذا الخوف الخفى هو الذى عطل كل مزاياه الاجتماعية الخفية المكبوتة . كانت عصبيته أثناء اللقاءات هى التى تدفعه إلى الضحك والاستهانة فى أشد المواقف احتداما بينما كان يعجز عن الضحك إن كان هناك بالفعل ما يستحق الضحك . إن هذا الخوف ـ كما صرح سيسيل لمحلله النفسى ـ يرجع إلى أيام طفولته ، لأنه لم يكن يشعر أبدا بالارتياح الاجتماعى إلا فى ظل وجود أخيه الأكبر الذى كان يساعده بشكل أو بآخر على تسهيل الأمور بالنسبة له . ولكن ما إن ترك أخوه المنزل حتى شعر " سيسيل " بأنه عاجز تماما عن أى تفاعل مما أصابه بالشلل الاجتماعى .

روى هذه القصة " لاكين فيليبس " من جامعة واشنطن ، والذى يرى أن مشكلة " سيسيل " تنبع من فشله فى اكتساب الدروس الأساسية للتفاعل الاجتماعى فى مرحلة الطفولة .

> ما الذى كان يمكن أن يتعلمه " سيسيل " فى وقت مبكر ؟ أن يتحدث بشكل مباشر مع الغير عندما يوجهون له الخطاب ، وأن يبادر بالتواصل الاجتماعى بدون أن يبقى دائما فى انتظار المبادرة من قبل الطرف الآخر ، وأن يجرى حوارا ، لا أن يكتفى بالقبول أو الرفض أو الإجابات المؤلفة من كلمة واحدة ، وأن يعبر عن شكره وامتنانه للغير ، وأن يسمح لشخص آخر أن يسبقه فى المرور عبر الباب ، وأن ينتظر لحين تقديم الطعام لشخص آخر ... أن يقدم الشكر للغير وأن يقول " شكرا " ، وأن يكون قادرا على المشاركة ، وغير ذلك من التفاعلات الأساسية التى نشرع فى تلقينها لأبنائنا من سن الثانية فصاعدا[1] .

سواء كان عجز " سيسيل " راجعا إلى إخفاق شخص آخر في تلقينه المهارات الدنية الاجتماعية اللازمة ، أو عجزه هو في التعلم فإن هذا لم يكن واضحا . ولكن أيا كان السبب ، فإن قصة سيسيل موحية لأنها تشير إلى الطبيعة بالغة الأهمية للدروس الكثيرة التى يتلقاها الطفل أثناء التوافق فى التفاعل والقواعد غير المعلنة للانسجام الاجتماعى . والنتيجة الخالصة فى الفشل فى اتباع هذه القواعد هى خلق مناخ عام وموجات اضطراب تشعر كل من حولنا بعدم الارتياح . إن وظيفة هذه القواعد ـ بالطبع ـ هى أنها تجعل كل من حولنا فى إطار التفاعل الاجتماعى يشعر بالارتياح . إن الجبن والتردد يولدان القلق . والشخص الذى يفتقد هذه المهارات لن يكن عاجزا فقط عن التكيف اجتماعيا بشكل مقبول ، وإنما سوف يكون أيضا عاجزا عن التعامل مع مشاعر كل من يقابله . وسوف يحدث بلا شك اضطراب فى شخصيته .

لقد قابلنا جميعا بالطبع فى حياتنا أشخاصاً مثل " سيسيل " ، أشخاصاً يفتقدون المهارات الاجتماعية بشكل صارخ ، أشخاصاً لا يعرفون متى ينهون الحوار أو المكالمة الهاتفية ويواصلون حديثهم غافلين عن كل الإشارات والتنويهات لوجوب إنهاء المكالمة أو الحديث ، أشخاصاً يركزون كل حديثهم عن أنفسهم طوال الوقت دون أدنى اهتمام أو اعتبار لمشاعر شخص آخر ، أشخاصاً ممن يتجاهلون كل محاولة لتحويل التركيز إلى أى موضوع آخر ، أشخاصاً يقتحمون علينا حياتنا ويطرحون علينا أسئلة " متطفلة ". وكل هذه الإشارات تنم عن وجود خلل فى اكتساب المهارات الأساسية للتفاعل الاجتماعى .

وقد أطلق خبراء علم النفس كلمة *dyssemia* اللاتينية (والتى تنقسم إلى شقين ، dys وتعنى صعوبة و *semes* وتعنى إشارة) للتعبير عن العجز عن تعلم الرسائل غير اللفظية ، ويعانى طفل واحد من بين كل عشرة أطفال من هذه المشكلة[١] . قد تكون المشكلة فى امتلاك حس ضعيف لمعنى المساحة الشخصية المخصصة لكل فرد مما يدفع الطفل إلى الاقتراب بشكل مبالغ فيه أثناء الحديث ، أو نشر مقتنياته فى المكان المخصص لشخص آخر ، وتفسير لغة الجسم واستخدامها بشكل سيئ وسوء تفسير أو سوء استخدام تعبيرات الوجه من خلال ـ على سبيل المثال ـ عدم القدرة على إجراء تواصل بصرى ، أو افتقاد القدرة على التعبير بمعنى انتفاء الطبيعة العاطفية للحوار بحيث يبدو الحديث سطحياً أو منمقا بما لا يتناسب مع طبيعة الحوار .

وقد ركز معظم الباحثين على إلقاء الضوء على الأطفال الذين يصدرون إشارات تنم عن وجود قصور اجتماعى ، أو الأطفال الذين يتسبب إحجامهم وترددهم فى تعرضهم للإهمال والرفض من قبل زملاء اللعب . وبعيدا عن الأطفال الذين يتعرضون للرفض بسبب تطاولهم وتعديهم على زملائهم ، فإن هذه الفئة من الأطفال تعانى من قصور واضح فى أساسيات التفاعل المباشر وخاصة القواعد غير المعلنة التى تحكم لقاءات الأطفال . إن كان الطفل لا يجيد اللغة فسوف يفترض الآخرون أنه يفتقر إلى الذكاء

اللازم ، أو أنه لم يحظ بتعليم جيد ، ولكنه عندما يكون ضعيفا فى التقاط وفهم القواعد غير اللفظية للتفاعل ، فسوف ينظر إليه الآخرون ـ خاصة زملاءه فى اللعب ـ على أنه شخص " غريب " وسوف يسعون لتجنبه . هؤلاء هم الأطفال الذين لا يعرفون كيف يشاركون غيرهم اللعب بشكل مناسب ، أو الذين يقتربون من الغير بواسطة طرق تشعر الطرف الآخر بعدم الارتياح بدلا من الشعور بالحميمية والزمالة . باختصار ، إنهم الفئة المرفوضة أو المنبوذة اجتماعيا ، إنهم الأطفال الذين عجزوا عن إتقان لغة العواطف الصامتة ، والذين يبعثون دائما برسائل تشيع حالة من عدم الارتياح .

وقد عبر " ستيفن نويويكي " ـ أحد أساتذة علم النفس فى جامعة إيمورى والذى يجرى دراسات على قدرات الأطفال غير اللفظية ـ عن ذلك بقوله : " إن الطفل الذى يعجز عن قراءة العواطف والتعبير عنها سوف يشعر دائما بالإحباط . إنه فى الأساس ، لا يفهم ما يجرى . إن هذا الشكل من التواصل هو قناة تواصل فرعية دائمة لكل ما تفعله. أنت لا تستطيع أن تكف عن رسم تعبير على وجهك أو هيئتك كما أنك لا تملك أن تخفى نبرة صوتك . وإن أخطأت فى إرسال الإشارات العاطفية ، سوف تجد دائما الناس يتفاعلون معك بشكل غريب ، وسوف تشعر بأنهم يصدونك وسوف تجهل السبب . إن كنت تتظاهر بالسعادة فى الوقت الذى تبدو عليك فيه علامات الانفعال أو الغضب ، فسوف تجد الطرف المستقبل يتفاعل معك بغضب فى المقابل ، ولن تدرك سبب ذلك . إن الطفل الذى يكون كذلك فسوف يفقد فى النهاية حس السيطرة أو التحكم فى الطريقة التى يعامله بها الغير ، وسوف يشعر بأن أفعاله لا تحدث تأثيرا عليهم، وبالتالى يؤول به الحال إلى الشعور بالعجز والإحباط وإثارة الشفقة " .

وبعيدا عن إصابة الطفل ـ فى نهاية المطاف ـ بالعزلة الاجتماعية ، فإنه سوف يعانى على المستوى الأكاديمى . إن الفصل الدراسى يعتبر بيئة اجتماعية وأكاديمية فى الوقت نفسه . إن الطفل المنزوى اجتماعيا سوف يسىء على الأرجح قراءة إشارات المدرس والاستجابة لها وهو ما ينطبق أيضا على تعامله مع غيره من الأطفال . وهكذا تكون النتيجة النهائية هى سيطرة الشعور بالحيرة والقلق على الطفل مما يتداخل مع قدرته على التحصيل الأكاديمى . وقد ثبت هذا بالفعل من خلال الاختبارات التى أجريت على الأطفال الذين يفتقدون الحساسية غير اللفظية ، حيث أدى قصورهم فى قراءة الإشارة العاطفية والاستجابة لها إلى تراجع مستواهم الدراسى مقارنة بغيرهم فى اختبارات حاصل الذكاء" .

" نحن نكرهك " : منذ البداية

إن افتقاد المهارة الاجتماعية يكون فى أقسى وأوضح صوره فى أخطر الأوقات فى حياة الطفل الصغير ، أى عندما يكون الطفل بصدد اللعب مع مجموعة من الأطفال . إنها لحظة الخطر ، لحظة اكتساب الإعجاب أو الرفض والكراهية ، لحظة إما الانتماء أو عدم الانتماء إلى المجموعة ، هى لحظة تحدث على الملأ . ولذلك فقد خضع هذا الوقت الحرج بالغ الأهمية للتمحيص والبحث الدقيق من قبل الدارسين لنمو الطفل مما كشف عن وجود تناقض صارخ بين استراتيجيات التعارف ، وبدء المشاركة فى اللعب من قبل الأطفال الأكثر شعبية ، والاستراتيجيات التى يتبعها الأطفال غير اللائقين أو المنبوذون اجتماعيا . والنتائج تسلط الضوء على الدور بالغ الأهمية الذى تلعبه القدرة على ملاحظة الإشارات الاجتماعية الصادرة من الأشخاص الآخرين وتفسيرها والتجاوب معها . وبالرغم من المرارة التى سوف تشعر بها عندما تشاهد طفلا منبوذا ، يسعى للانضمام إلى مجموعة اللعب ولكنها ترفضه ، فإن هذا المشهد من المشاهد المألوفة المتكررة بشكل دائم . حتى أكثر الأطفال شعبية يمكن أن يتعرضوا للرفض ـ وقد وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على طلبة الصف الثانى والثالث أنه فى ٢٦ بالمائة من الوقت يتعرض حتى الأطفال الأكثر شعبية إلى الرفض عند محاولتهم الانضمام على مجموعة لعب بدأت بالفعل .

ولكن الأدهى من ذلك هو أن الطفل الصغير يكون صريحا بشكل لاذع فى حكمه العاطفى فى مثل هذه المواقف الرافضة . راقب الحوار التالى بين طفلين فى الرابعة يدرسون فى مرحلة الحضانة" . " ليندا " تريد أن تشارك " بربرا " و " نانسى " و " بيل " اللعب . كان الجميع يلعبون بالحيوانات والمكعبات . تراقب " ليندا " المشهد لدقيقة ثم تتقدم من مجموعة اللعب وتجلس بجوار " بربرا " وتشرع فى اللعب بالحيوانات ولكن " بربرا " تستدير نحوها وتقول : " لا يمكنك اللعب ! " .

وترد " ليندا " : " بلى ، يمكننى ... يمكننى أن ألعب ببعض الحيوانات أنا الأخرى " .

تصر " بربرا " قائلة : " كلا ، لا تستطيعين ، نحن لا نحبك اليوم " .

عندما يبدى " بيل " اعتراضه نيابة عن " ليندا " ، تنضم " نانسى " إلى الهجوم قائلة : " نحن نكرهها اليوم ! " .

ونظرا لخطورة سماع مثل هذه العبارة " نحن نكرهك " سواء بشكل معلن أو خفى ، فإن الطفل يسعى دائما إلى توخى الحذر عند بدء الاقتراب من أى مجموعة لعب . إن هذا القلق ـ بالطبع ـ لا يختلف كثيرا عن التردد الذى يشعر به الشخص الناضج فى أى حفل يضم أشخاصا غرباء يثرثرون بسعادة مع بعضهم البعض ، ويبدو

من حديثهم أنه تربطهم صداقة وثيقة منذ وقت بعيد . لأن هذه اللحظة فى مستهل الانضمام إلى المجموعة تكون ذات أهمية بالغة بالنسبة للطفل ، وتكون أيضا ـ كما عبر أحد الباحثين ـ " ذات مدلول تشخيصى بالغ ... وسرعان ما تكشف عن الفروق فى المهارات الاجتماعية "[٣] .

إن أى شخص قادم ، سوف يراقب ما يجرى لفترة من الوقت ، ثم يسعى بشىء من التردد فى البداية إلى الاقتراب من المجموعة والانضمام إليها ليكتسب الثقة شيئا فشيئا ولكن من خلال خطوات بطيئة وحذرة . إن ما يمثل أهمية فى قبول الطفل أو رفضه هو مدى قدرة الطفل على الدخول فى إطار مرجعية المجموعة ، بمعنى فهم نوعية اللعب الجارى .

إن أخطر خطيئتين يقع فيهما أى شخص جديد يسعى للانضمام إلى اللعب هو محاولة تولى القيادة فى وقت مبكر ، أو عدم الاتساق مع الإطار العام للمجموعة . وهذا هو تحديدا ما يميل كل الأطفال المفتقدين إلى الشعبية إلى فعله ، إنهم يقحمون أنفسهم فى المجموعة ، ويسعون لتغيير موضوع اللعب إما بشكل مفاجئ سريع ، أو عن طريق تقديم آرائهم أو مجرد إبداء عدم اتفاقهم مع غيرهم بشكل مباشر ، فى محاولة واضحة لجذب الانتباه إليهم . وهو ما يعرضهم فى النهاية للتجاهل أو الرفض . وفى المقابل ، فإن الطفل الأكثر شعبية يقضى وقتا فى مراقبة المجموعة لفهم ما يجرى قبل الاقتراب منها ، ثم يفعل شيئا يظهر قبولهم له ، ثم ينتظر ريثما تتأكد مكانته فى المجموعة قبل أن يبادر باقتراح ما يجب أن تقوم به المجموعة .

لنعد ثانية إلى " روجر " ، طفل الرابعة ، الذى يرى " توماس هاتش " أنه قد أبدى مستوى مرتفعا من الذكاء فى التعامل مع الغير . لقد اعتمدت استراتيجية " روجر " فى دخول المجموعة إلى المراقبة أولا ، ثم محاكاة ما يقوم به الطفل الآخر ، وأخيرا التحدث معه والانخراط الكامل فى المشاركة ، إنها استراتيجية ناجحة . وقد تجلت مهارة " روجر " ـ على سبيل المثال ـ عندما بدأ هو و " وارين " يلهوان بوضع " قنابل " (كانت فى الواقع مجرد حصوات) فى جواربهما . وعندما سأل " وارين " " روجر " إن كان يريد أن يركب على متن طائرة مروحية أو طائرة تقليدية . سأله روجر ـ قبل أن يلزم نفسه بإجابة محددة : " هل ستركب أنت مروحية ؟ " .

إن مثل هذه اللحظات البريئة تنم عن مدى حساسيته لمشاعر واهتمامات الغير والقدرة على التصرف ـ بناء على هذه المعرفة ـ على نحو يحافظ على التواصل . ويعلق " هاتش " على تصرف " روجر " بقوله : " لقد سأل صديقه لكى يتأكد من أنهما سوف يحافظان على تواصلهما . ولقد شاهدت العديد من الأطفال الآخرين ممن

يختارون المروحية أو الطائرة التقليدية يبتعد كل منهم ـ بشكل حقيقى ومجازى ـ عن زميله فى اللعب " .

العبقرية العاطفية : تقرير حالة

إن كان اختبار المهارات الاجتماعية هو القدرة على تخفيف ضيق الغير . فإن القدرة على احتواء شخص فى قمة غضبه هى ربما أقوى مؤشر للتمكن من ذلك . وتشير البيانات الواردة عن التحكم الذاتى فى الغضب والعدوى العاطفية إلى أن إحدى الاستراتيجيات الفعالة يمكن أن تتمثل فى صرف انتباه الشخص الغاضب عن مصدر غضبه والتعاطف مع مشاعره وأفكاره ثم تحويل تركيزه إلى أمر آخر ، يكون أكثر اتساقا وتوافقا مع نطاق أكثر إيجابية من المشاعر ـ وهى إحدى مهارات السيطرة العاطفية .

إن هذه المهارة الفائقة فى فن التأثير العاطفى الراقى تجلت فى أفضل صورها فى قصة رواها لى صديق قديم ـ الراحل " تيرى دوبسون " ـ الذى كان أول أمريكى درس الأيكيدو " أحد الفنون القتالية " فى اليابان فى الخمسينات من القرن العشرين . فى عصر أحد الأيام كان " تيرى دوبسون " عائدا إلى منزله فى إحدى ضواحى طوكيو على متن أحد القطارات ، وأثناء جلوسه إذا بعامل ضخم الجثة ، يقتحم عليهم القطار وهو فى حالة سكر بين . أخذ الرجل الذى بدا متعثرا فى خطاه يرهب الركاب ويصيح باللعن والسباب ثم سقط فوق سيدة تحمل رضيعا مما أطاح بالاثنين ودفعهما إلى السقوط فى حجر زوجين مسنين ، ثم قفز الجميع بدورهم وبقوا واقفين فى الطرف الآخر من عربة القطار . سار الراكب المخمور يترنح يمنة ويسرة (متعثر الخطى من فرط غضبه) ثم أحكم قبضته على القضيب المعدنى فى منتصف عربة القطار وهو يهدر ويصيح محاولا خلخلة القضيب من موضعه .

عند هذا الحد ، شعر " تيرى " ـ الذى كان فى أوج لياقته البدنية من جراء التمرن على الأيكيدو لثمانى ساعات يوميا ـ بوجوب التدخل حتى لا يصاب أى راكب بأذى حقيقى . ولكنه تذكر كلمات معلمه : " الأيكيدو هو فن التصالح . إن أى شخص تتملكه الرغبة فى القتال سوف يفقد تواصله مع الكون . إن حاولت أن تسيطر على الغير فهذا يعنى أنك قد خسرت المعركة بالفعل . نحن ندرس كيفية حسم الصراع وليس بدء الصراع " .

بالطبع ، كان " تيرى " قد تعهد لدربه منذ بدء تلقيه للدروس أنه لن يقدم أبدا على المبادرة بالقتال ، وأنه لن يستخدم مهاراته القتالية إلا فى الأغراض الدفاعية فقط . وأخيرا ، حانت له فرصة اختبار قدراته فى الأيكيدو فى الحياة الواقعية .

إنها الفرصة المواتية المشروعة بحق . وهكذا ، بينما بقى كل الركاب مثبتين فى أماكنهم بالقطار . نهض تيرى ببطء وبشكل مقصود متعمد .

وما إن وقع نظر الرجل المخمور عليه صاح قائلا : " آه ! شخص أجنبى ! أنت تريد درسا فى الآداب اليابانية ! " . وبدأ يستجمع قواه لكى ينقض على " تيرى "

ولكن بينما كان المخمور بصدد الانقضاض ، صاح أحدهم بصوت مرتفع مثير الدهشة قائلا : " مرحى ! " .

كانت النبرة أشبه بتلك النبرة المرحة التى تحيى بها صديقا حميما ظهر فجأة . استدار المخمور ـ بعد أن تملكته الدهشة ـ ناحية رجل يابانى نحيف ربما فى السبعينات من العمر . كان يجلس مرتديا كيمونو . حيا الرجل العجوز الرجل المخمور فى سعادة وأشار إليه لكى يقترب منه قائلا : " هلم إلىّ " .

سار المخمور فى دهشة وحيرة جهة الرجل قائلا : " وما الذى يدفعنى إلى التحدث معك ؟ " . كان " تيرى " فى نفس الوقت قد تأهب للانقضاض على المخمور إن ظهرت منه أى بادرة عنف .

سأل الرجل العجوز ـ وهو يحيى بعينيه العامل المخمور : " ما الذى كنت تشربه ؟ " .

صاح المخمور قائلا : " كنت أحتسى السيك (شراب كحولى يابانى مصنوع من الأرز) وهذا ليس من شأنك " . " أجاب الرجل العجوز فى نبرة دافئة : " نعم ، هذا رائع ، رائع للغاية . هل تعلم أننى أيضا أحب السيك . فى كل مساء أدفئ أنا وزوجتى (التى تبلغ السادسة والسبعين من عمرها الآن) زجاجة سيك صغيرة ونحملها إلى الحديقة ونجلس على أريكة خشبية قديمة ... " . ثم واصل الرجل حديثه عن شجرة البرسيمون فى حديقته الخلفية ، واستمتاعه بتناول شراب السيك فى كل مساء .

بدأ وجه المخمور يتغير ويرق وهو يصغى إلى الرجل العجوز ، ثم فك قبضة يده ، ثم قال ـ وقد بدا صوته أكثر هدوءا : " أجل ... أنا أحب البرسيمون أيضا ... " .

أجاب الرجل العجوز فى صوت مرح : " نعم وأنا واثق من أن لديك زوجة رائعة " .

أجاب المخمور : " كلا ، لقد توفيت زوجتى ... " ، ثم أخذ ينتحب وهو يحكى قصته الحزينة وكيف أنه فقد زوجته وبيته وعمله وأنه يشعر بالخجل من نفسه .

وعندها كان القطار قد وصل إلى محطة " تيرى " ، وبينما كان يستدير ليغادر سمع الرجل العجوز يدعو الرجل المخمور إلى منزله لكى يواصل حديثه معه ورأى المخمور وهو يدس وجهه منتحبا فى حجر الرجل العجوز .

هذه هى العبقرية العاطفية .

الجزء الثالث

تطبيق الذكاء العاطفى

٩

العدو الحميم

الحب والعمل[١] ، إنهما القدرتان المتلازمتان اللتان يمثلان علامة النضج ، هكذا قال " سيجموند فرويد " ذات مرة مخاطبا " إيريك إريكسون " أحد تلامذته . إن كان هذا هو الحال ، فإن النضج يمكن أن يكون بمثابة محطة خطيرة محفوفة بالتهديد فى الحياة ، ولعل المعدلات الحالية للزواج والطلاق أكسبت الذكاء العاطفى قيمة وأهمية بالغة تفوق أى وقت مضى .

انظر إلى معدلات الطلاق . إن معدل الطلاق السنوى قد ارتفع بشكل أو بآخر . ولكن هناك وسيلة أخرى لحساب معدلات الطلاق ، وسيلة تكشف عن وجود مؤشر ارتفاع خطير ، انظر إلى احتمالات فرص النجاح فى الزيجات الحديثة ، ونسبة ما يؤول منها إلى الطلاق[٢]. وبالرغم من أن معدل الطلاق الإجمالى قد توقف عن التصاعد إلا أن فرص الطلاق انتقلت وارتفعت لدى المتزوجين حديثا .

وسوف تبدو هذه القفزة واضحة تمام الوضوح عند مقارنة معدلات الطلاق فى الزيجات الحديثة بأى معدلات طلاق سنوية سابقة . نحن إن نظرنا إلى الزيجات الأمريكية على سبيل المثال ، سوف نجد أن نسبة الطلاق لدى المتزوجين فى عام ١٨٩٠ قد وصلت إلى عشرة بالمائة . أما النسبة لدى المتزوجين فى عام ١٩٢٠ فقد وصلت إلى ما يقرب من ١٨ بالمائة بينما وصلت إلى ٣٠ بالمائة لدى المتزوجين فى عام ١٩٥٠ . وقد واصلت النسبة ارتفاعها لتصل إلى خمسين بالمائة لدى المتزوجين فى عام ١٩٧٠ . وبلغت حدا مريعا بدءا من عام ١٩٩٠ فصاعدا لتصل إلى ما يقرب من ٦٧ بالمائة ![٣] أما النسبة الآن فهى تشير إلى أنه من بين كل عشر زيجات ، ثلاث زيجات فقط هى التى سوف تنجح فى المواصلة .

قد يقول قائل إن هذا الارتفاع الخطير فى نسب الطلاق لا يرجع إلى تدهور الذكاء العاطفى بقدر ما هو راجع إلى تآكل القيم الاجتماعية ـ مثل تلك الهالة التى كانت

تحيط بالزواج ، وتبعية الزوجة للزوج اقتصادياً ـ هذا بالفعل هو ما كان يبقى الأزواج مع بعضهم البعض حتى فى أسوأ الحالات وأكثرها بؤسا . ولكن كانت الضغوط والمؤثرات الاجتماعية قد فقدت دورها كرابط وثيق بين الزوج والزوجة ، وهذا يعنى أن القوى العاطفية بين الزوج والزوجة أصبحت تلعب دورا خطيرا بالغ الأهمية فى إبقاء الصلة بينهما .

إن هذه الروابط بين الزوج والزوجة وكل أوجه القصور العاطفى التى يمكن أن تتسبب فى انفصالهما عن بعضهما البعض قد خضعت للتقييم فى السنوات الأخيرة بمستوى من الدقة لم يسبق له مثيل . ربما يكون أكبر كشف فى فهم ما يُبقى الزواج متماسكا ، أو ما يطيح به قد تم التوصل إليه من خلال تطبيق قياسات نفسية بالغة التطور تسمح بمراقبة كل الإيماءات والإشارات العاطفية لحظة بلحظة أثناء اجتماع الزوجين مع بعضهما البعض . لقد صار العلماء الآن قادرين على تتبع نسبة تدفق الأدرينالين غير المرئى لدى الزوج ، وارتفاع ضغط الدم لديه ، ومراقبة كل الدقائق والتفاصيل العاطفية متناهية الصغر وهى تمرق على وجه الزوجة . وقد كشفت هذه القياسات النفسية عن الخلفية البيولوجية الخفية للصعوبات التى يمر بها الزوجان ، وهو مستوى بالغ الحرج والخطورة من الواقع العاطفى الذى يكون غائبا تماما أو غير متصور بالمرة من قبل الزوجين أنفسهما . إن هذه القياسات تكشف بمنتهى الدقة عن القوى التى تحافظ على تماسك العلاقة ، أو التى تعمل على تدميرها . إن أوجه القصور التى يمكن أن تهدم العلاقة تنسج خيوطها فى وقت مبكر للغاية حيث إنها تكمن فى اختلاف طبيعة وخواص العالم العاطفى للفتى والفتاة .

زواجه وزواجها : جذور الطفولة

بينما كنت أخطو داخل أحد المطاعم منذ فترة قريبة ، إذا بشاب يجر خطواته خارجا من الباب ، وقد ارتسمت على وجهه علامات التحجر والغضب فى آن واحد . وإذا بفتاة شابة تهرع فى إثره ، ثم تلكز ظهره فى يأس وتصيح قائلة : " اللعنة ! عد إلى هنا وعاملنى بلطف " . إن هذا المشهد المرير وهذا التوسل المتناقض يلخص النمط الشائع فى العلاقات المضطربة . إنها تسعى للارتباط وهو يسعى للانسحاب . وقد لاحظ المحللون النفسيون المتخصصون فى العلاقات الزوجية منذ فترة طويلة أنه مع حلول وقت ذهاب الزوجين إلى مكتب التحليل النفسى يكونان قد وصلا إلى نمط الارتباط أو الانسحاب ويكون الزوج قد وصل إلى حد : " إنها تطالبنى بأشياء غير معقولة وتفرط فى ثورتها " . وتكون هى قد وصلت إلى حد : " لقد أصبح يتجاهلنى تماما " .

هذا الشوط الأخير من الحياة الزوجية يعكس فى واقع الأمر أن هناك واقعين عاطفيين فى حياة أى زوجين ، واقع الزوج وواقع الزوجة . وتكمن جذور هذا الاختلاف العاطفى، رغم أن جزءا منها يكون بيولوجيا ، فى مرحلة الطفولة واختلاف وانفصال العالم العاطفى الذى تعيشه الأنثى عن العالم العاطفى الذى يعيشه وينشأ فيه الذكر . هناك كم ضخم من الأبحاث والأدلة أجرى فى هذا الصدد ، إن الحواجز بين الجنسين تتوثق ليس فقط من خلال الألعاب المفضلة لدى كل منهما ؛ ولكن أيضا من خلال تعرض الفتى أو الفتاة للسخرية بسبب ارتباطهما بصديق أو صديقة من الجنس الآخر[٢] . وقد وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على الصداقة بين الأطفال أن الأطفال الذين يبلغون من العمر ثلاث سنوات يذكرون نصف أصدقائهم من الجنس الآخر ، وتتراجع هذه النسبة لتصل إلى ٢٠ بالمائة مع بلوغ الخامسة ، ومع بلوغ السابعة يؤكد كل من الفتى والفتاة أنه ليس لهم أصدقاء مقربون من الجنس الآخر[٣] . إن هذه الأكوان الاجتماعية المنفصلة تفرض نفسها على الأطفال من الجنسين لحين بلوغ سن المراهقة ، وبدء التقرب العاطفى من الجنس الآخر .

وفى نفس الوقت يتعلم الذكور والإناث دروسا مختلفة تمام الاختلاف بشأن التعامل مع العواطف . إن الأهل - بشكل عام - يحرصون على مناقشة الأمور العاطفية - باستثناء الغضب - مع بناتهم أكثر من أبنائهم[٤]. إن الفتيات يتلقين معلومات أكثر عن العواطف من الفتيان ، وعندما يختلق الأهل قصصاً للأطفال فى سن ما قبل المدرسة ، يميلون إلى استخدام الكلمات التى تنم عن العواطف عند التحدث مع بناتهم عن أبنائهم الذكور ، وعندما تشارك الأم أبناءها اللعب ، نجدها تميل إلى استخدام نطاق أوسع من الكلمات العاطفية مع الفتاة عن الفتى ، وعندما تناقش الأم مع ابنتها الأمور العاطفية نجدها تستفيض فى التفاصيل العاطفية نفسها أكثر مما تفعل مع ابنها ، بينما تسعى لسرد المزيد من التفاصيل والأسباب والعواقب الناجمة عن العواطف مثل الغضب مع الابن (ربما كوسيلة وقائية) .

وترى " ليسلى برودى " و " جوديث هول " ـ اللتان قدمتا بحثا عن الفروق العاطفية بين الجنسين - أنه نظرا لأن الفتيات تكتسبن المزيد من السهولة فى استخدام اللغة بشكل أسرع من الذكور ، فإن هذا يجعلهن أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهن ، وأكثر مهارة وبراعة فى استخدام الكلمات للتعبير عن استجاباتهن العاطفية ، أو استبدال بعض الاستجابات مثل الشجار الجسدى ، وقد لاحظت الباحثتان أن الذكر غير المتمرس لفظيا مع حياته العاطفية ومشاعره يكون غير مدرك أو غافل عن حالاته العاطفية سواء على مستواه الشخصى أو على مستوى الغير "[٥] .

ومع بلوغ العاشرة ، تتساوى الإناث مع الذكور تقريبا من حيث مستوى العدوانية فى المواجهة . ولكن مع بلوغ الثالثة عشرة ، يظهر فارق واضح يعد بمثابة مؤشر قوى بين الجنسين ، حيث تصبح الأنثى أكثر قدرة من الذكر فى إدارة الخطط والحيل

التكتيكية العدوانية مثل النبذ والنميمة وخطط الانتقام غير المباشر . أما الذكر فهو في المقابل يبقى على حاله . أى أنه سوف يعمد دائما إلى المواجهة المباشرة المفتوحة عندما يشعر بالغضب غافلا عن كل هذه الاستراتيجيات الخفية . هذه مجرد وسيلة من بين عدة وسائل تقل فيها قدرة الفتى الذكر ـ والرجل فيما بعد ـ عن الجنس الآخر على مستوى الحياة العاطفية .

عندما تلعب الفتيات مع بعضهن البعض ، يبدأن فى تشكيل مجموعات لعب صغيرة حميمة مع التركيز على الحد من العدوانية . وزيادة التعاون إلى أقصى مدى ، بينما يميل الذكور إلى اللعب فى مجموعات كبيرة مع التركيز على المنافسة . هناك فارق أساسى بين الجنسين وهو ما يمكن أن نلاحظه فى رد فعل مجموعة الفتيات أو مجموعة الذكور عندما يتوقف اللعب بسبب تعرض أحد منهم للإصابة . إن بدأ الطفل الذكر الذى تعرض للإصابة فى الشكوى والتذمر والبكاء . يفترض به أن ينسحب من المجموعة ويكف عن البكاء حتى يستمر اللعب . ولكن إن وقع نفس الحادث بين مجموعة لعب الفتيات فإن كل الفتيات سوف يلتففن حول الفتاة المصابة لمساعدتها ويتوقف اللعب . إن هذا الفارق بين الذكور والإناث فى اللعب يلخص أو يجمل ما تشير إليه " كارول جيليان " من جامعة هارفرد باعتباره فارقا أساسيا بين الجنسين ، وهو أن الذكر يتباهى دائما بالاستقلالية الذاتية والتحكم بينما الإناث ينظرن إلى أنفسهن بشكل عام باعتبارهن جزءًا من شبكة تواصل . وبالتالى يصبح الذكر مهددا بأى شىء يمكن أن يتحدى استقلاليته ، بينما الفتيات يكن عرضة للتهديد عند تقطع أواصر الصلة بينهن . إن هذا الاختلاف فى المنظور كما ترى ديبورا تانين " وكما عبرت فى كتابها " أنت لا تفهمنى "* يعنى أن كلا من الذكر والأنثى يتوقعون أشياء مختلفة من بعضهم البعض عند خوض حوار ، حيث تجد الرجل يسعد بالتحدث عن الأمور المادية بينما تجد المرأة نفسها تبحث عن التواصل العاطفى .

باختصار ، إن هذا التناقض فى التنشئة والطبيعة العاطفية يولد مهارات مختلفة لدى كلا الجنسين ، فبينما تجد الفتاة قادرة وماهرة فى قراءة الإشارات العاطفية اللفظية وغير اللفظية ، والتعبير عن مشاعرها ، والتواصل العاطفى ، تجد الذكور أكثر قدرة على " الحد من المشاعر والعواطف التى تشعرهم بالضعف والحساسية والذنب والخوف والألم "[٧] . وقد ثبت هذا بالدليل القاطع من خلال الدراسات العلمية . حيث توصلت مئات الدراسات إلى أن المرأة فى المتوسط تكون أكثر قدرة على التعاطف من الرجل على الأقل إن قسنا ذلك بناء على قدرتها على القراءة من خلال فهم تعبير الوجه ونبرة الصوت وغير ذلك من الإشارات غير اللفظية . وهكذا تجد

* النسخة العربية متوفرة فى مكتبة جرير

المرأة بشكل عام أكثر سهولة فى قراءة تعبيرها الوجهى عن الرجل بينما لا تجد هناك فارقا يذكر بين الأطفال صغار السن من الذكور والإناث ؛ لكن الذكور يصبحون أقل تعبيرا مع التقدم فى المرحلة الابتدائية ، وتصبح الأنثى أكثر قدرة على التعبير . وقد يعكس هذا بشكل جزئى فارقا أساسيًا آخر بين الجنسين وهو أن المرأة فى المتوسط تكون أكثر حدة فى استشعار نطاق كامل من العواطف عن الرجل ، مما يعنى - فى إطار هذا المنظور - أن المرأة تكون أكثر عاطفية من الرجل[٨] .

كل هذا يعنى - بشكل عام - أن المرأة تكون مؤهلة لأداء دور القائد العاطفى عند الزواج بينما يكون الرجل أقل تقديرا لأهمية هذه المهمة فى إبقاء واستمرار العلاقة . وقد ثبت أن أهم عناصر الشعور بالإشباع فى ظل العلاقة بالنسبة للمرأة - وليس الرجل - هو حس التواصل الجيد مع الزوج ، وهو ما ثبت من خلال دراسة أجريت على ٢٦٤ من الأزواج[٩] . وقد علق " تيد هوستون " - اخصائى نفسى فى جامعة تكساس قام بدراسة مستفيضة على الأزواج - على ذلك بقوله : " إن الحميمية بالنسبة للزوجة تعنى مناقشة الأمور وخاصة العلاقة نفسها . أما الرجل - بشكل عام - فهو لا يفهم ما تريده الزوجة . فتجد الزوج يقول : " أريد أن أشترك معها فى فعل الأشياء ، وكل ما تريد هى فعله هو التحدث " . أثناء مرحلة التعارف بين الرجل والمرأة ، وجد هوستون أن الرجل يكون أكثر استعدادًا لقضاء الوقت فى الحديث على نحو يشبع احتياجات زوجة المستقبل . ولكن بعد أن يعقد الزواج ، وبمرور الوقت على الرجل - وخاصة فى إطار الزواج التقليدى - يقل الوقت الذى يقضيه فى إجراء مثل هذه الحوارات مع الزوجة ، حيث يجد حس التقارب والحميمية مع الزوجة فى مشاركتها له فى إنجاز بعض الأنشطة مثل العناية بالحديقة بدلا من الحديث المجرد .

إن هذا الصمت المتصاعد من جانب الزوج قد يرجع فى جزء منه إلى أن الرجل يكتسب قدرا من القناعة والاعتياد على الزواج ، بينما تركز الزوجة على جوانب القصور . فى دراسة على الزيجات ، وجد أن الرجل يكون ذا نظرة وردية أكثر من الزوجة بشأن كل جوانب العلاقة - ممارسة الحب والحالة المادية ، والشكل القانونى ، ومستوى التفاهم والإصغاء وتأثير المشاكل والشجار بينهما[١٠] . إن المرأة - بشكل عام - تكون أكثر تعبيرا عن شكواها عن الرجل وخاصة إن كان الزوجان يعانيان من التعاسة الزوجية . نحن إن أضفنا إلى نظرة الرجل الوردية إلى الزواج خوفه وإحجامه عن المواجهات العاطفية . فسوف يتضح لنا السبب الذى يدفع الكثير من الزوجات إلى الشكوى من سعى الزوج الدائم إلى تغيير ، وتجنب أى حديث عن مواطن القصور فى العلاقة . (بالطبع هذا الاختلاف بين الجنسين لا يعتبر تعميما ، ولا ينطبق على كل حالة ، حيث شكا لى أحد أصدقائى وهو محلل نفسى ، من إحجام

زوجته عن مناقشة الأمور العاطفية بينهما . وبالتالى تحمله هو عبء المبادرة بمناقشة وطرح هذه الأمور) .

إن بطء الرجل فى طرح المشاكل الخاصة بالعلاقة يتفاقم بلا شك مع افتقاد الرجل نسبيا إلى مهارة قراءة تعبيرات الوجه التى تكشف عن العواطف . إن المرأة ـ على سبيل المثال ـ تكون أكثر حساسية وتجاوبا مع انطباع الحزن على وجه الرجل ، والعكس ليس صحيحا[١١] ، وبالتالى تشعر المرأة بالحزن عندما يغفل الرجل عن شعورها بالحزن ، ناهيك عن محاولة استفساره عن سبب ذلك الحزن .

فكر فى مدلول هذه الهوة العاطفية بين الجنسين عند تناول أى خلاف أو شجار طبيعى يقع فى إطار العلاقة الزوجية . إن بعض القضايا المحددة مثل عدد مرات ممارسة الزوجين للعلاقة الحميمة ، وكيفية تهذيب الأبناء ، وحجم المدخرات التى تمثل الحد الأدنى من المدخرات لدى الطرفين ليست هى التى تقف وراء نجاح الزواج أو فشله . وإنما العامل الأساسى الذى يقف وراء النجاح أو فشله هو الكيفية التى يناقش بها الزوجان مثل هذه القضايا . بل إن مجرد التوصل إلى اتفاق بشأن كيفية عدم الاتفاق يعد أساسا لاستمرار وتواصل الحياة الزوجية . إن الرجل والمرأة يجب أن يتخطيا الاختلاف الجنسى الداخلى بينهما عند معالجة ، أو تناول المشاعر الأكثر حساسية . وهذا يعنى أن فشل الزوجين فى الوصول إلى صيغة مقبولة لمعالجة هذه الأمور يمكن أن يقود احتدام الصراع العاطفى بين الزوجين ، ومن ثم انهيار العلاقة تماما . وكما سوف نرى ، فإن هذا الشجار أو الصراع العائلى سوف يتطور إن كانت هناك مواطن قصور معينة فى الذكاء العاطفى لدى أحد الزوجين أو كليهما .

مواطن القصور الزوجية

فريد : " هل جمعت ملابسى المتسخة ؟ " .

إنجريد : (بنبرة ساخرة) " ماذا ؟ اجمعها أنت بنفسك . من تظننى ، خادمتك ؟ " .

فريد : " بالطبع لا . إن كنت خادمتى لكنت على الأقل قد عرفت ما يجب عليك تنظيفه " .

لو كان هذا حوارا هزليا لكان مضحكا ولكنه ، للأسف ، كان حوارا مريرا بين زوجين انفصلا عن بعضهما البعض بعد سنوات قليلة (وهو الأمر غير المثير للدهشة)[١٢] . لقد حدث هذا اللقاء بينهما فى المعمل الذى يديره " جون جوتمان " ـ الإخصائى النفسى فى جامعة واشنطن ، والذى أجرى ربما أكثر التحاليل تفصيلا فى مجال الروابط العاطفية التى تبقى الزوجين معا ، والمشاعر المدمرة التى تحطم

الزيجات" . وفى معمله ، كان يتم تسجيل المناقشة أو الحوار بين الزوجين على شريط فيديو ثم يخضع لساعات من التحليل الدقيق للكشف عن كل المشاعر الخفية فى نفسية الزوجين . إن هذا المسح لكل نقاط القصور التى يمكن أن تقود الزوجين إلى الطلاق يؤكد أهمية الدور الذى يلعبه الذكاء العاطفى فى الإبقاء على الزواج أو الحفاظ عليه .

على مدى العقدين الماضيين ، تتبع " جوتمان " كل أوقات الصعود والهبوط فى العلاقة بين الزوجين من خلال مائتى زوج ، كان البعض منهم حديثى الزواج بينما كان البعض الآخر متزوجين منذ عقود . وقد تتبع " جوتمان " الارتقاء العاطفى للزواج - فى إحدى دراساته - بدقة متناهية وصلت إلى حد التنبؤ بالأزواج الذين سوف ينفصلون فى غضون ثلاث سنوات (مثل " فريد " و " إنجريد " وحديثهما الحاد عن الملابس المتسخة) وذلك من خلال تحليل اللقاءات التى كانت تتم فى معمله ، ولكن الشيء المدهش هو أن نسبة دقة هذا التنبؤ قد وصلت إلى ٩٤ بالمائة ، وهى نسبة غير مسبوقة بالمرة فى عالم الدراسات الزوجية !

وتنبع قوة تحليل " جوتمان " من الطريقة الدؤوبة التى اتبعها ، وكذلك من دقة افتراضاته . وبينما كان الزوجان يتحدثان مع بعضهما البعض كانت المجسات تسجل كل ردود الأفعال الانعكاسية ، وحتى الردود الأكثر دقة مع تحليل دقيق لكل تعبيرات الوجوه ثانية بثانية (معتمدا على نظام قراءة المشاعر الذى طوره " بو إيكمان ") وقد تمكن " جوتمان " بذلك من تتبع أدق الإيماءات حتى العابر منها . وبعد كل جلسة ، كان كل زوج يجلس فى المعمل منفصلا ، ويراقب شريط الفيديو الخاص بالحوار الذى أجراه مع زوجته ويروى كل أفكاره الخفية السرية أثناء احتدام المناقشة . والنتيجة هى أن " جوتمان " نجح فى إجراء أشعة عاطفية على الزواج أو حالة الزواج .

من بين العلامات المبكرة التى تنبئ بالخطورة فى إطار الزواج ، كما خلص " جوتمان " ، النقد اللاذع . فى إطار زواج صحى سوف تجد كلا من الزوج والزوجة يعبران عن شكواهما بلا غضاضة . ولكن كثيرا ما يحدث فى خضم الغضب أن تتحول الشكوى إلى نقد لاذع مصاغ بشكل مدمر ، وكأنه هجوم على شخصية الزوج أو الزوجة . ذهبت " باميلا " وابنتها - على سبيل المثال - لشراء أحذية بينما ذهب الزوج ، " توم " ، إلى متجر للكتب . واتفق الجميع على أن يلتقوا أمام مكتب البريد بعد ساعة للذهاب إلى السينما . أنجزت " باميلا " مهمتها بسرعة ، وذهبت إلى نقطة اللقاء ولكن لم يكن هناك أى أثر لـ " توم " . قالت باميلا شاكية لابنتها : " أين هو ؟ سوف يبدأ العرض بعد عشر دقائق . إن أباك لا يدخر جهدا فى إفساد كل شيء " .

وعندما ظهر " توم " بعد عشر دقائق وهو سعيد لأنه قابل أحد أصدقائه مصادفة ، واعتذر عن تأخره ، أجابته " باميلا " بلهجة ساخرة : " لا بأس ، لقد

منحنا هذا التأخير فرصة لمناقشة قدرتك المدهشة على إفساد كل خططنا . أنت أنانى ولا تكترث لنفسك " .

إن شكوى " باميلا " تفوق مستوى الموقف ، إنها محاولة لاغتيال شخصته ، فهى تنتقده هو وليس فعلته . وبالرغم من اعتذاره فقد نعتته " باميلا " بأنه أنانى ولا يكترث لنفسه . معظم الأزواج يمرون بمواقف كهذه من وقت إلى آخر حيث تتحول الشكوى من الزوج أو الزوجة إلى انتقاد وهجوم على الشخص نفسه بدلا من فعلته . ولكن هذا النقد الشخصى الحاد يكون ذا أثر عاطفى مدمر على العلاقة من الشكاوى المنطقية . كما أن مثل هذا الهجوم ـ المبرر إلى حد ما ـ يصبح أكثر ضراوة عندما يشعر الزوج أو الزوجة بأن شكواه لا تقابل بالإصغاء اللازم .

إن الفرق بين الشكوى والنقد الشخصى بسيط . فى شكواها، ذكرت إحدى الزوجات ما يضايقها ، وانتقدت تصرف زوجها وليس شخصه وعبرت عن مشاعرها قائلة : " أنت عندما نسيت إحضار ملابسى من المغسلة شعرت بأنك لا تهتم بى " . إنه تعبير ينم عن ذكاء عاطفى أساسى ، تعبير إيجابى وحازم ليس تعبيرا مشوشا وسلبيا . ولكن النقد الشخصى يختلف عن ذلك حيث يقتنص الزوج أو الزوجة الفرصة لشن هجوم شامل على الطرف الآخر . " أنت دائما أنانى لا تعبأ إلا بنفسك . وهو ما يثبت أننى لا يمكن أن أعتمد عليك فى أداء أى شىء " . إن هذا النوع من النقد يشعر الشخص التلقى بالخزى وبأنه يتعرض للتوبيخ ، وبأنه أصبح شخصاً معيباً لا يحظى بالإعجاب مما يعمل بدوره على إثارة استجابة دفاعية بدلا من اتخاذ خطوات إيجابية لتحسين الوضع .

ويزداد الأمر تفاقما عندما يكون الانتقاد مصحوبا بالاحتقار وهو ما يترك أثراً مدمراً . إن الاحتقار هو أحد المظاهر التى تصاحب عادة الغضب وهو ما لا يتم الإفصاح عنه فى شكل كلمات وإنما فى نبرة الصوت أو التعبير الغاضب ، وهو الشعور الذى يتجلى بشكل واضح من خلال الاستهزاء أو السب : " أحمق " ، " سافلة " ، " فاشل " . الأمر الذى ينطبق بنفس الدرجة أيضا على لغة الجسد التى تحمل نفس الرسالة ، رسالة الاحتقار ، وخاصة التنهد أو رفع الشفة العليا التى تعد بمثابة المؤشرات العالية المتعارف عليها للتعبير عن الاحتقار أو قلب العينين كما لو كان لسان حال الشخص يقول : " يا لك من حقير ! " .

إن تعبيرات الوجه التى تنم عن الاحتقار تتمثل فى انقباض " الغمازة " ، وهى العضلة التى تجذب جوانب الفم نحو الجانب (عادة الشق الأيسر) بينما تدور العينان نحو الأعلى . وعندما يصدر هذا التعبير من أحد الزوجين ، يشعر الطرف الآخر فى الحال ، فى استجابة فورية ، بوثبة فى معدل خفقان القلب بمعدل دقتين أو ثلاث دقات فى الدقيقة الواحدة . إن هذا الحوار الخفى يكون له عاقبة وخيمة . وإذا دأب الزوج ـ على سبيل المثال ـ على إظهار احتقاره للزوجة ـ كما وجد جوتمان ـ

فإن الزوجة سوف تكون عرضة لمجموعة من المشاكل الصحية مثل نزلات البرد . والأنفلونزا المتكررة وحتى أمراض المثانة وعدوى الخمائر وكذلك اضطراب المعدة والأمعاء . وعندما تبدى الزوجة استهزاءها ـ وهو الشعور المشابه للاحتقار ـ لأربع مرات ، أو أكثر فى غضون خمس عشرة دقيقة ـ فهذا يعد بمثابة إشارة صامتة لارتفاع احتمال انفصال الزجين فى غضون أربع سنوات .

إن إبداء الاحتقار أو الاستهزاء من آن لآخر لن يفسد الزواج . ولكن مثل هذه النوبات العاطفية تكون أشبه بتأثير التدخين وارتفاع ضغط الدم من حيث كونها أحد العوامل المسببة لأمراض القلب . أى أنه كلما زادت سطوة الضرر العاطفى وطالت ، زاد الخطر . وفى الطريق نحو الطلاق ، يكون كل عامل من العوامل بمثابة مؤشر للعامل التالى وكأنه سلم تصاعدى للبؤس . إن النقد أو الاحتقار أو الاستهزاء الدائم يكون بمثابة مؤشرات خطيرة لأنها تشير إلى أن الزوج أو الزوجة قد توصل إلى حكم صامت بشأن أسوأ ما فى شريكه . من وجهة نظره أو وجهة نظرها ، يرى الزوج أو الزوجة أن الطرف الآخر موضوع إدانة دائمة . إن مثل هذا التفكير السلبى والعدوانى سوف يقود بالطبع إلى هجمات على الطرف الآخر مما سوف يدفع الأخير إلى اتخاذ موقف دفاعى استعدادا لرد الهجوم فى المقابل .

إن شقى استجابة الكر أو الفر يمثلان وسيلة يستخدمها الزوج كنوع من الاستجابة للهجوم . ولكن الاستجابة الأكثر وضوحا هى الهجوم المضاد ، وتحرير كل الغضب . ومن ثم ينتهى المآل إلى مباراة صياح متبادل بين الطرفين . ولكن الاستجابة البديلة وهى الانسحاب يمكن أن تكون أكثر مكرا وخاصة عندما يتحول " الانسحاب " إلى ملاذ من الصمت المتحجر .

إن هذا الجدار الصامت هو أقوى وأعتى الخطوط الدفاعية . إن الشخص الذى يسلك هذا المسلك يؤثر الانسحاب من الحديث ، والاستجابة من خلال تعبير متحجر وصامت . إن هذا النوع من الصمت المتحجر يبعث برسالة قوية مثيرة للأعصاب تجمع بين التباعد ، وترك مساحة باردة والتعالى والكراهية . وقد ظهر مثل هذا المسلك بشكل أساسى فى الزيجات التى تسير باتجاه المشاكل : فى ٨٥ بالمائة من الحالات كان الزوج هو الذى يسلك هذا المسلك كنوع من الاستجابة للزوجة التى تلاحقه بالنقد والتحقير" . وكاستجابة اعتيادية يكون هذا الجدار الصامت مدمرا لصحة العلاقة ، فهو يقطع أى محاولة أو احتمال لحسم الخلافات .

أفكار سامة

يثير الأطفال الكثير من الضوضاء الأمر الذى أشعر " مارتين " ـ الأب ـ بالانزعاج . فاستدار جهة زوجته وقال لها فى نبرة حادة : " عزيزتى ، ألا تعتقدين أن الأبناء يجب أن يهدأوا قليلا ؟ " .

ولكن لسان حاله يقول : " إنها شديدة التساهل مع الأبناء " .

" ميلانى " ـ فى استجابة للمعنى الخفى ـ تشعر بثورة غضب . فيتجهم وجهها ، وتقطب ما بين حاجبيها وتجيب قائلة : " إن الأطفال يستمتعون بوقتهم . وقد اقترب موعد نومهم على أية حال " .

ولكن لسان حالها يقول : " ها هو ذا ثانية ، إنه لا يكف عن الشكوى مطلقاً " .

ولكن الغضب أصبح يتملك " مارتين " بوضوح . فمال إلى الأمام فى هيئة تنم عن التهديد وضم قبضة يده ، وقال بنبرة تكشف عن ضيق واضح : " هل هذا يعنى أننى يجب أن أضعهم فى فرشهم بنفسى الآن ؟ " .

ولكن لسان حاله يقول : " إنها تعترض على كل ما أقوله بشكل دائم . يجب أن أحسم هذا الأمر " .

" ميلانى " ـ بعد أن استشعرت فجأة التهديد فى رد فعل " مارتين " ، تجيب فى نبرة هادئة : " لا ، بل سوف أضعهم أنا الآن " .

ولسان حالها يقول : " لقد فقد السيطرة على أعصابه ، ويمكن أن يؤذى الأبناء ، يجدر بى أن أستسلم لرغبته " .

إن هذه الحوارات الداخلية التى تدور بالتوازى مع الحوار الخارجى ـ أى الحوار المعلن والحوار الصامت ـ قد سجلت من قبل " أرون بيك " ، مؤسس العلاج الإدراكى ، كمثال لنوعية التفكير الذى يمكن أن يسمم الزواج" . وهذا الحوار العاطفى الحقيقى بين " ميلانى " و " مارتين " يتشكل فى إطار أفكارهما ، وتتحدد هذه الأفكار بدورها بفعل طبقة أخرى أكثر عمقا أطلق عليها بيك اسم " الأفكار الفورية " ، إنها تلك الأفكار العابرة التى تمثل خلفية الشخص عن نفسه ، وعن باقى الأشخاص المحيطين به فى حياته التى تشكل اتجاهنا العاطفى الأكثر عمقاً . بالنسبة لـ " ميلانى " فإن الفكرة الأساسية لديها هى " إنه يلجأ إلى الغضب دائماً كوسيلة للتطاول علىَّ ، والنيل منى " ، أما بالنسبة لـ " مارتين " فإن الفكرة الأساسية هى : " لا يحق لها أن تعاملنى بهذه الطريقة " . إن " ميلانى " تشعر بأنها الطرف الضحية فى الزواج ، بينما يشعر " مارتين " بأنه محق فى شعوره بالاحتقار مقابل تلك المعاملة غير العادلة التى يتلقاها ـ من وجهة نظره .

إن أفكار الضحية البريئة والاحتقار المبرر تعد من الأنماط التقليدية الشائعة فى الزيجات المضطربة ، وهى الأفكار التى تعمل بشكل دائم على إذكاء نيران الغضب والشعور بالألم" . وما إن تتحول الأفكار المثيرة للضيق - مثل الاحتقار المبرر - إلى فكرة فورية تلقائية ذاتية التأكد ، فإن الشخص الضحية سوف يسعى بشكل دائم إلى البحث عن كل ما يفعله الشريك أو الزوج ، ويؤكد وجهة نظره هو كضحية مع تجاهل أو إغفال كل الأفعال الأخرى التى تنم عن طيبة الطرف الآخر ، والتى تتعارض مع وجهة نظره هو كضحية .

إن هذه الأفكار تكون قوية ، وهى تعيق جهاز الإنذار العصبى . وما إن تثار فكرة الزوج عن كونه ضحية سطو عاطفى ، فسوف يبقى فى هذه المرحلة فى حالة استدعاء واجترار لكل المواقف التى تذكره بأفعال الزوجة التى أثارت فيه شيئا آخر تفعله ، إذا كان متعارضا مع وجهة نظره هو كضحية بريئة ، مما يضع الزوجة بالتالى فى موقف خاسر تماما ، لأنه حتى كل الجهد أو المواقف التى تقوم بها بنية طيبة سوف يساء تفسيرها عند المراجعة والنظر إليها بالعدسة السلبية التى تسعى للتأكيد على أنها الطرف المعتدى .

إن الزوج الذى لا يملك هذه النظرة يمكنه أن يسرى عن نفسه من خلال تفسير أكثر إيجابية لكل ما يجرى فى ظل نفس المواقف ، وبالتالى سوف يكون أقل عرضة للإصابة بسطو عاطفى ، وحتى إن تعرض له فسوف يميل إلى التعافى منه على نحو أكثر سهولة . إن النموذج العام للأفكار التى تبقى الضيق أو تخفف من وطأته السيئة هى التى تشكل النمط المطروح فى الفصل السادس من قبل الاخصائى النفسى " مارتين سليجمان " بشأن النظرة المتشائمة والمتفائلة . إن النظرة المتشائمة ترى أن الزوج أو الزوجة مصاب بخلل داخلى لا يمكن تغييره أو تداركه ، أى أن العلاقة محكوم عليها بالبؤس أو الفشل : " إنه أنانى ومتمركز حول ذاته ، هذه هى الطريقة التى تربى بها وهكذا سوف يبقى دائما ، إنه يريدنى أن أبقى دائما رهن إشارته ولا يكترث بأمرى مطلقا " . أما وجهة النظر المتفائلة المقابلة فإنها يمكن أن تكون شيئا من هذا القبيل : " إنه لحوح الآن ولكنه كان يهتم بأمرى دائما فى الماضى ، ربما يكون فى حالة مزاجية سيئة ، هل هناك ما يضايقه فى عمله ؟ " إنها وجهة نظر لا تنال من شخصية الزوج (أو الزوجة) باعتباره مصابًا بخلل دائم لا يمكن التخلص منه . وإنما تنظر إلى الزوج باعتباره يمر بوقت عصيب بسبب ظروف معينة يمكن أن تتغير . إن الحالة الأولى تشيع مناخا من الضيق الدائم ، أما الثانية فهى تخفف من الشعور بالضيق .

إن الزوج الذى يتخذ الموقف المتشائم يكون عرضة بشكل خطير للسطو العاطفى ، فهو يغضب ويتألم ويشعر بالضيق والحزن من تصرفات الطرف الآخر - الزوجة - ويبقى مضطربا فور بدء حلقة الغضب . وبالتالى سوف يقوده هذا الضيق الداخلى

والنظرة المتشائمة إلى انتقاد الطرف الآخر واحتقاره مما سوف يعمل بدوره أيضا على اتخاذ الطرف الآخر لموقف دفاعي شرس أو موقف صامت متحجر .

يتجلى الفكر الأكثر ضررا وسوداوية لدى الأزواج الذين يعمدون إلى ضرب الزوجات . فى دراسة على العنف الزوجى أجراها الباحثون النفسيون فى جامعة إنديانا ، وجد أن مثل هؤلاء الرجال الذين يلجأون إلى العنف يفكرون مثل الطلبة الذى يتطاولون ، ويتعدون على زملائهم فى المدارس . إنهم يرون دائما أن هناك نية عدوانية سلبية حتى فى الأفعال الحيادية البسيطة التى تقوم بها الزوجات ، ويتخذون من هذه الرؤية ذريعة لتبرير نزوعهم إلى العنف (إن الرجل الذى يمارس العلاقة الزوجية بشكل عدوانى عنيف يكون هو الآخر مصابًا بقدر من التشكك فى المرأة ، وبالتالى يعمد إلى تجاهل كل اعتراض من قبلها)[١٧] . وكما سبق ورأينا فى الفصل السابع ، فإن مثل هؤلاء الرجال يشعرون بالتهديد من أى رفض أو تهكم أو حرج علنى يتصورونه من قبل الزوجة . من بين السيناريوهات الشائعة فى هذا الصدد ، والتى يراها الزوج مبررا لاستخدام العنف ضد الزوجة : " أنت فى مناسبة اجتماعية ، وتلاحظ أن زوجتك منذ نصف ساعة تحادث وتضاحك نفس الرجل الجذاب . يبدو أنه يغازلها " . عندما يتصور الرجل أن زوجته تفعل شيئًا كهذا يرى فى هذا التصرف إشارة إلى رفضها له ، أو رغبتها فى هجره فيتحول رد فعله إلى الاحتقار والثورة . وسرعان ما تتكون لديه أفكار فورية مثل " سوف تهجرنى " تكون بمثابة منبه مثير لسطو عاطفى يعمد من خلاله الزوج إلى ممارسة العنف بشكل تلقائى ضد الزوجة ، وهو ما عبر عنه الباحثون بقولهم " استجابات سلوكية قاصرة "[١٨] .

الطوفان : انهيار الزواج

والنتيجة الخالصة لكل هذه الاتجاهات القاصرة هى ظهور أزمات ملحة ، نظرا لأنها تثير سطواً عاطفيًا بشكل متكرر ، وتجعل من الصعب التعافى من عواقب الشعور بالألم والغضب . وقد استخدم " جوتمان " كلمة " طوفان " للتعبير عن هذا النزوع للضيق أو الحزن العاطفى . إن الزوج أو الزوجة التى تصاب بالطوفان من قبل الطرف الآخر تشعر بتكالب المشاعر عليها ، وتملكها لها أمام سلبية الزوج ، وبالتالى يكون رد الفعل هو اجتياح المشاعر المكبوتة الخارجة عن السيطرة . إن الشخص المصاب بالطوفان لا يستطيع أن يسمع بلا تشويش ، أو يصدر استجابة بحكم سديد ، فهو يجد صعوبة فى تنظيم تفكيره ، ومن ثم يسقط فى إطار استجابات بدائية . إذ إن كل همه فى هذه الحالة سوف يتركز فى وضع حد لما يجرى ، أو

الرغبة في الهروب كنوع من الرد على الطرف المعتدى . إن الطوفان هو حالة سطو عاطفى دائم ومتكرر وذاتي التولد .

إن البعض يكونون أكثر قدرة على احتواء حالة الطوفان حيث يجدون سهولة فى تحمل غضب الزوج واحتقاره ، أما البعض الآخر فيصاب بحالة الطوفان فى اللحظة التى يشرع فيها الزوج فى إصدار أى نوع من التوبيخ أو الانتقاد ـ مهما بلغ صغره . إن الوصف التقنى لكلمة طوفان يتمثل فى ارتفاع خفقان القلب عن المعدل الطبيعى" . إن معدل خفقان قلب المرأة في حالة الراحة يصل لما يقرب من ٨٢ دقة فى الدقيقة الواحدة ، أما الرجل فيصل متوسط الخفقان لديه إلى ٧٢ دقة في الدقيقة الواحدة (إن معدل خفقان القلب تحديدا يختلف من شخص إلى آخر تبعا لاختلاف حجم الجسم) . تبدأ حالة الطوفان بارتفاع خفقان القلب بمعدل ١٠ دقات أعلى من المتوسط المتعارف عليه فى حالة الراحة ، إن وصل معدل خفقان القلب إلى ١٠٠ دقة فى الدقيقة الواحدة،(وهو ما يمكن أن يصل إليه ببساطة فى حالات الغضب أو الانخراط في البكاء) فهذا يعنى أن الجسم يضخ الأدرينالين ، وغيره من الهرمونات الأخرى التى تزيد من حالة الشعور بالحزن والضيق لبعض الوقت . إن لحظة وقوع السطو العاطفى تتجلى من خلال ارتفاع معدل خفقان القلب حيث تتزايد الدقات بمعدل يصل إلى ١٠ أو ٢٠ أو حتى ٣٠ دقة فى الدقيقة الواحدة . ومن ثم تصاب العضلات بالتوتر ويجد الشخص صعوبة فى التنفس . وهكذا تجتاح الشخص مشاعر مصحوبة بموجة مزعجة من الخوف والغضب يشعر الشخص بعدم قدرته على الفرار منها . عند هذا الحد ـ مرحلة السطو الكامل ـ تكون مشاعر الشخص بالغة الحدة ، وتكون رؤيته قاصرة ومحدودة للغاية وتفكيره مضطربًا مما يشعره باستحالة تفهم وجهة النظر الأخرى أو حسم الخلاف بشكل معقول .

إن معظم الأزواج والزوجات سوف يمرون بالطبع بمثل هذه اللحظات الحرجة الحادة من وقت إلى آخر أثناء الشجار ، وهو أمر طبيعى للغاية . ولكن المشكلة تبدأ فى الزواج عندما يشعر الزوج أو الزوجه بأنه فى حالة طوفان دائم . وهكذا يشعر الطرف الآخر بأنه قد سقط فى قبضة الطرف الأول ، وأنه فى حالة انتظار دائم لنوبة هياج أو هجوم أو ظلم وقهر وبالتالى يصبح مفرط الانتباه لأى إشارة هجوم أو سب أو ظلم ، ويكون أكثر تأهبا للمبالغة فى الرد مع ظهور أدنى إشارة . إن كان الزوج فى مثل هذه الحالة وقالت له زوجته : " يجب أن نتحدث معا يا عزيزى " فربما تراوده فى الحال فكرة " إنها تسعى ثانية للشجار " مما يولد لديه حالة طوفان . وبالتالى يزداد التعافى من تلك الذروة النفسية صعوبة أكثر فأكثر مما يجعل أى مناقشة أو حوار برىء يشاهد فى ظل ضوء فاسد ، وبالتالى يقود إلى حالة طوفان .

ربما تكون هذه هى نقطة التحول الأكثر خطورة فى الزواج ، وهى أقرب ما تكون إلى تحول كارثى فى العلاقة . إن الزوج المصاب بالطوفان سوف يتبنى دائما وجهة

النظر الأسوأ لشريك حياته طوال الوقت ، وسوف يفسر كل شيء في ضوء سلبي . وهكذا سوف تتحول كل القضايا والأمور البسيطة إلى معارك ضارية ؛ وسوف تتأذى المشاعر بشكل دائم . ومع الوقت ، يشرع الشخص الذى يتعرض للطوفان فى رؤية كل شيء في الزواج على أنه مشاكل خطيرة يستحيل علاجها بما أن الطوفان نفسه يحبط كل محاولة للتوصل إلى حل . ومع تواصل واستمرار هذه الحالة ، يبدو أى حديث لحسم الخلاف بلا جدوى ويشرع كلا الزوجين فى تهدئة مشاعره بعيدا عن الطرف الآخر . وهكذا يبدأ كلا الزوجين في عيش حياته بالتوازى مع الآخر ؛ ولكن بمنأى ومعزل عنه ، ومن ثم يسيطر عليه الشعور بالوحدة فى إطار الزواج . وتكون الخطوة التالية في الغالب ـ كما توصل " جوتمان " ـ هى الطلاق .

وفى الطريق نحو الطلاق تتجلى العواقب الوخيمة لافتقاد الكفاءة العاطفية ، وتصبح واضحة تمام الوضوح . عندما يسقط الزوجان فى الدائرة المفرغة من النقد والاحتقار والدفاع والصمت المتحجر والأفكار المزعجة والطوفان العاطفى ، فإن هذه الدائرة نفسها تعكس حالة من تقطع أوصال الوعى العاطفى الذاتى والسيطرة الذاتية للتعاطف ، والقدرة على تخفيف آلام الغير وآلام النفس .

الرجل : الجنس الضعيف

عودة ثانية إلى الاختلاف بين الجنسين من الناحية العاطفية والذى ثبت أنه يلعب دورا خفيا فى انهيار الزيجات . فكر فى الحقيقة التالية التى تم التوصل إليها من خلال دراسات متعددة : حتى بعد مرور خمسة وثلاثين عاما أو أكثر من الزواج ، يبقى هناك فارق أساسى بين الأزواج والزوجات فى النظر إلى المصارحات العاطفية . إن المرأة ـ فى المتوسط ـ لا ترى غضاضة فى الخوض فى التفاصيل الدقيقة غير المرغوبة لأى شجار زوجى على خلاف ما يراه الزوج . وقد تم التوصل إلى هذه النتيجة من خلال الدراسة التى أجراها " روبرت لفنسون " فى جامعة كاليفورنيا فى بيركلى بناء على شهادة ١٥١ زوجًا وزوجة من المتزوجين منذ فترة طويلة . وقد توصل " ليفنسون " إلى أن الأزواج كانوا يشعرون بالضيق والكراهة عند الانفعال أثناء أى خلاف زوجى فى الوقت الذى لا تبالى فيه الزوجة بمثل هذه الأمور" .

إن الزوج يكون عرضة للطوفان عند مستوى أقل من السلبية عن الزوجة ، وعدد الأزواج الذين ينخرطون فى هذه الحالة كرد فعل لانتقاد الزوجة يفوق عدد الزوجات . وعندما يصاب الرجل بهذه الحالة من الطوفان ، يبدأ الجسم فى إفراز المزيد من الأدرينالين فى مجرى الدم ، ويكون السبب هو استثارة سلبية أقل من قبل الزوجة فضلا عن أن الزوج سوف يستغرق وقتا أطول فى التعافى الفسيولوجى من هذه

الحالة عن المرأة" . وربما يوحى هذا بأن رباطة الجأش التى يتمتع بها الذكر يمكن أن تكون بمثابة خط دفاع له ضد أى اجتياح عاطفى .

ولعل السبب الذى يجعل الرجل يميل إلى اتخاذ موقف صامت متحجر ـ كما يرى جوتمان " ـ هو حماية نفسه من حالة الطوفان ، وقد ثبت من خلال البحث أن الرجل ما إن يشرع فى اتخاذ الموقف الصامت الجامد ، حتى ينخفض معدل خفقان قلبه بمقدار عشر دقات فى الدقيقة الواحدة مما يشعره بقدر من الارتياح . ولكن ـ وهنا تتجلى المفارقة ـ عندما يبدأ الرجل فى اتخاذ الموقف الصامت المتحجر ، يبدأ معدل خفقان قلب المرأة فى الارتفاع على نحو ينبئ بالإصابة بقدر مرتفع من الضيق . إن هذه الرقصة الثنائية ـ التى يسعى فيها كل جنس إلى العثور على راحته عن طريق مناقض للآخر ـ سوف تقود كلا من الزوجين إلى اتخاذ موقف مخالف للآخر حيال المواجهة العاطفية . ففى الوقت الذى سيسعى فيه الزوج إلى تجنب أى مواجهة محتملة فإن المرأة سوف تكون حريصة ومتشوقة لمثل هذه المواجهات .

وبقدر ما يميل الرجل إلى اتخاذ موقف " الجدار الصامت " تميل المرأة إلى انتقاد زوجها" . وينبع عدم التماثل هذا من إصرار الزوجة على مواصلة دورها كمدير عاطفى . ومع محاولة الجانبين لحسم الخلافات والنزاعات بينهما ، يصبح الزوج أكثر إحجاما عن المشاركة فى المناقشات المحتدمة. وعندما تشعر الزوجة بأن زوجها قد بدأ ينسحب من الارتباط ، تبدأ هى فى رفع حدة شكواها وتبدأ فى انتقاده . وما إن يتخذ الرجل الموقف الدفاعى ، أو يلوذ بجدار الصمت تشعر هى بالغضب والإحباط مما يزيد من احتقارها له وزيادة حدة وقوة شعورها بالإحباط . وعندما يجد الزوج نفسه محط انتقاد واحتقار الزوجة ، يشرع فى السقوط فى دور الضحية البريئة أو تستحوذ عليه أفكار الاحتقار المبرر مما يزيد من سهولة استثارة حالة الطوفان . ولكى يحمى الرجل نفسه من حالة الطوفان ، يتخذ موقفاً أكثر دفاعية شيئا فشيئا ، أو يلجأ ببساطة إلى جدار الصمت . ولكن تذكر أنه عندما يلجأ الرجل إلى التزام سياسة الجدار الصامت يتسبب هذا فى حالة الطوفان لدى الزوجة التى تفقد توازنها تماما . ومع تصاعد دائرة الشجار الزوجى قد تخرج الأمور بسهولة عن نطاق السيطرة .

النصيحة الزوجية ، له ولها

بالنظر إلى النتيجة الكئيبة المحتملة للاختلاف بين الرجل والمرأة فى كيفية التغلب على المشاعر المؤلمة فى إطار العلاقة الزوجية ، ما الذى يمكن أن يفعله الزوجان لحماية حبهما والمشاعر التى تجمعهما ؟ باختصار ، ما الذى يحمى

الزواج ؟ بناء على مراقبة التفاعل بين الزوجين فى ظل العلاقات الزوجية المزدهرة على مدى السنوات الماضية ، يقدم خبراء المشاكل الزوجية نصائح محددة لكل من الرجل والمرأة وبعض النصائح العامة لكليهما .

إن كلا من الرجل والمرأة - بشكل عام - يحتاجان إلى نوع من التكيف العاطفى . بالنسبة للرجل فإن النصيحة هى عدم تجنب الصراع ؛ ولكن إدراك أن الزوجة عندما تختلق أو تبرز نقطة خلاف أو نزاع ما ربما تلجأ إليه كوسيلة لمحاولة إظهار حبها ، أو كوسيلة لإبقاء التواصل الصحى مع زوجها (بالرغم من أن هناك بالطبع أسبابا أخرى يمكن أن تقف وراء عدوانية المرأة) . عندما تتواصل الشكوى ، تشرع فى التراكم شيئا فشيئا من حيث حدتها إلى أن يحدث انفجار . وعندما يحسم الخلاف ، تختفى الضغوط . ولكن على الزوج أن يدرك أن الغضب ، أو عدم الشعور بالرضا لا يعنيان الهجوم على شخصه ، إذ إن قوة مشاعر الزوجة فى ظل هذه المواقف تكشف عن مدى قوة شعورها حيال الأمر .

كما يجب أن يدرك الرجل أيضا أنه لا يجب عليه أن يعمد إلى اختصار المناقشة والمبادرة بتقديم حلول عملية فى وقت مبكر ، لأن ما يعنى المرأة بشكل خاص هو أن تشعر بأن زوجها يصغى إلى شكواها ، ويستوعب مشاعرها حيال الأمر (بالرغم من أن هذا لا يعنى أنه يجب أن يكون متفقا معها) . إن المرأة يمكن أن تنظر إلى نصيحة الزوج باعتبارها وسيلة لوضع حد للنقاش وتجاهل مشاعرها . والزوج الذى ينجح فى التواصل مع زوجته أثناء احتدام الغضب بدلا من أن يتجاهل شكواها يساعد فى واقع الأمر زوجته على الشعور بأنها تحظى بالإصغاء والاحترام . إن ما تبحث عنه الزوجة فى الأساس هو الشعور بالتقدير والاحترام ، حتى إن كان الزوج غير متفق مع شكواها . والنتيجة فى الغالب هى أن المرأة عندما تحظى بالإصغاء والاهتمام والتفهم لمشاعرها تهدأ من تلقاء نفسها .

أما بالنسبة للمرأة ، فإن النصيحة عكسية تماما . فعندما يجد الرجل صعوبة شديدة فى التكيف مع شكوى زوجته المعلنة ، فعلى الزوجة أن تبذل جهدا حقيقيا فى الحرص على عدم مهاجمة الزوج ، والشكوى مما صدر منه وألا تنتقده شخصيا ، أو تعبر عن احتقارها له . إن الشكوى ليست هجوما على الشخص نفسه وإنما هى تعبير عن رفض سلوك أو موقف ما . وأى هجوم شخصى سوف يقود الزوج لا محالة إلى اتخاذ موقف دفاعى والتزام الصمت الجامد مما سوف يثير لدى المرأة مزيدًا من الشعور بالإحباط ، ويزيد من تفاقم الصراع . إلى جانب أنه سيكون من المفيد أيضا أن تصيغ المرأة شكواها فى إطار سياق أكبر تؤكد فيه على حبها للزوج .

الشجار الجيد

إن الجريدة الصباحية تقدم لنا درسا موضوعيا عن الطريقة التى يجب ألا نلجأ إليها في حسم الخلافات الزوجية . نشب نزاع بين " مرلين لينيك " وزوجها " مايكل " . كان " مايكل " يريد أن يشاهد مباراة كرة القدم بين فريقى " دالاس داوبوى " و " فيلادلفيا إيجليز " بينما كانت تريد هى أن تشاهد الأخبار . وبينما جلس هو ليشاهد مباراته المفضلة ، أعلنت له زوجته ـ السيدة " لينيك " ـ أنها " قد فاض بها الكيل من مباريات كرة القدم " وتوجهت إلى غرفة النوم وأحضرت المسدس وأطلقت عليه النار مرتين بينما كان يشاهد المباراة . أدينت السيدة " لينيك " بالاعتداء المسلّح ، وأطلق سراحها مقابل كفالة قدرها ٥٠ ألف دولار ، أما السيد " لينيك " فقد تعافى من إصابته بالطلقات النارية التى أصابت بطنه واخترقت كتفه الأيسر وعنقه" ¹.

بالرغم من قلة وقوع هذه الحوادث العنيفة فى إطار الزواج فإن مثل هذه الحوادث تعد بمثابة فرصة لتطبيق الذكاء العاطفى . فقد ثبت ، على سبيل المثال ، أن الأزواج فى ظل الزيجات الناجحة يلتزمون بمناقشة موضوع واحد مع منح كل منهما الآخر فرصة لطرح وجهة نظره فى الأمر" . ولكن الزوجين بهذه الطريقة يقطعان خطوة بالغة الأهمية ، وهى أن كلا منهما يصغى إلى الآخر . وبما أن الإصغاء هو ما يبحث عنه كل طرف فى كثير من الأحيان فإن مثل هذا التصرف العاطفى الذى يتم عن التعاطف هو إحدى الخطوات الأساسية للحد من التوتر .

ولعل من أكثر الأشياء وضوحاً بين الأزواج الذين ينتهى بهم المآل إلى الطلاق هو محاولة أى من الطرفين تقليل حدة التوتر أثناء النقاش . إن وجود أو غياب وسائل لتدارك تداعيات أى شجار أو حسم أى صراع يعد فارقا جوهريا فى الشجار الزوجى ، والحد الفاصل بين الزواج الصحى والزواج الذى ينتهى بالطلاق" . إن آليات الإصلاح التى تحول دون تصاعد الشجار وتفجر الخلاف تتمثل فى خطوات بسيطة مثل إبقاء المناقشة فى مسارها الصحيح ، وإبداء التعاطف والحد من التوتر . وهذه الخطوات الأساسية سوف تكون بمثابة مؤشر عاطفى يحول دون غليان المشاعر والانقضاض على الطرف الآخر مع التركيز على القضية الأساسية .

من بين الاستراتيجيات العامة لإنجاح الزواج عدم التركيز على موضوعات محددة ـ رعاية الأطفال والعلاقة الجسدية والمال وأعمال المنزل ـ والتى تثير النزاع بين الزوجين ، وإنما غرس الذكاء العاطفى بين الزوجين ومن ثم تحسين فرص حل وحسم كل هذه المشاكل . هناك مجموعة قليلة من القدرات العاطفية ـ والتى تتمثل أساسا فى القدرة على تهدئة النفس (وتهدئة الطرف الآخر) والتعاطف والإصغاء الجيد ـ من

الممكن أن تجعل الزوجين أكثر قدرة على حسم الخلاف بينهما بشكل فعال . ومن شأن هذا أن يجعل الخلافات الزوجية صحية ، ويخلق ما يسمى بـ " الشجار الجيد " الذى يعمل على ازدهار الزواج ويجعله قادرا على تخطى كل السلبيات التى - إن تركت لحالها - سوف تتفاقم وتدمر الزواج" .

بالطبع ، لن يتغير أى من هذه العادات العاطفية بين يوم وليلة ، إذ إن التغيير يتطلب مثابرة ومواصلة ويقظة على أقل افتراض . وسوف ينجح الزوجان فى إحراز تغييرات أساسية بالقدر الذى يتناسب مع حماسهما ورغبتهما الحقيقية فى المحاولة ، وبذل الجهد للتغيير . إن العديد ، بل إن معظم الاستجابات العاطفية التلقائية فى الزواج تتشكل فى سن الطفولة ، وأقصد تلك الاستجابات التى نتعلمها فى البداية من خلال علاقاتنا الأكثر حميمية ، أو التى يصيغها لنا الآباء ومن ثم نحملها فى علاقاتنا الزوجية بعد أن تكون قد نضجت وتشكلت تماما . وهذا يعنى أننا نكون مبرمجين على عادات عاطفية معينة - مثل الإفراط فى رد الفعل حيال الشجار المحتمل ، أو التراجع عند ظهور أول بادرة مواجهة - حتى بالرغم من أننا ربما نكون قد أقسمنا ألا نكرر أخطاء الأهل .

التهدئة

كل شعور قوى يحمل فى جذوره رغبة قوية فى التصرف ، لذا فإن السيطرة على هذه الاستجابات التلقائية الفورية تعد مهارة أساسية فى الذكاء العاطفى . قد يتطلب هذا الأمر صعوبة وخاصة فى إطار العلاقات العاطفية حيث تبدو المجازفة كبيرة . والاستجابة المستثارة هنا تلمس بعض احتياجاتنا الأكثر عمقا وهى الرغبة فى اكتساب الحب والاحترام ، والخوف من هجر الرفيق ، أو الحرمان العاطفى . لذا فإنه من غير المثير للاندهاش أن تجد الشخص فى ظل الشجار الزوجى يتصرف وكأنه يناضل من أجل بقائه .

وبالرغم من ذلك ، فإن الأمور لن تحسم بشكل إيجابى عندما يكون الزوج والزوجة تحت سيطرة السطو العاطفى . من بين أهم الكفاءات الزوجية التى يجب أن يتحلى بها الزوجان اكتساب كل منهما القدرة على تهدئة نفسه . وهو ما يعنى فى الأساس إجادة القدرة على التعافى السريع من حالة الطوفان التى تنجم عن السطو العاطفى. ونظرا لأن القدرة على السمع والتفكير والتحدث تتراجع بوضوح أثناء الانفعال العاطفى فإن القدرة على التهدئة تعد خطوة بناءة بالغة الأهمية يعجز الشخص بدونها عن إحراز أى تقدم فى حسم الخلافات .

إن أى زوج طموح يمكن أن يتعلم كيفية مراقبة معدلات نبضه كل خمس دقائق ، أو ما يقرب من ذلك أثناء أى مواجهة مشحونة ، وذلك من خلال تحسس النبض فى الشريان السباتى عن طريق وضع أصابع اليد فى موضع يبعد بضع بوصات أسفل شحمة الأذن والفك[٧] (إن أى شخص ممارس للرياضات الهوائية يجيد هذه المهارة بسهولة) . إن حساب النبض لخمس عشرة ثانية ثم ضرب الحاصل فى أربعة سوف يمنحك معدل النبض أى عدد الدقات فى الدقيقة الواحدة . إن قست معدل نبضك فى فترات الهدوء فسوف تكون لديك قراءة أساسية يمكن أن تكون بمثابة «قياس أساسى ، إن ارتفع معدل النبض ـ لنقل مثلا ـ عشر دقات فى الدقيقة الواحدة فهذا يكون بمثابة مؤشر بأنك بصدد التعرض لحالة طوفان عاطفى . إن ارتفاع النبض حتى هذا الحد يعنى أن الزوجين بحاجة إلى فترة استراحة لعشرين دقيقة بعيدا عن بعضهما البعض لكى يستعيد كل منهما هدوءه قبل استكمال أو مواصلة المناقشة . بالرغم من أن استراحة الخمس دقائق قد تبدو فترة كافية فإن الوقت الحقيقى اللازم للتعافى النفسى يكون أكثر تدرجا . وكما سبق ورأينا فى الفصل الخامس ، فإن الغضب الكامن يولد المزيد من الغضب لذا فإنه كلما طالت فترة الانتظار فإن هذا من شأنه أن يمنح الجسم فرصة للتعافى من أى انفعال مبكر .

بالنسبة للأزواج الذين يجدون غضاضة فى قياس نبض القلب ـ وهو أمر مفهوم ـ أثناء الشجار ، ربما يكون من الأفضل أن يتفق الطرفان مسبقا على أن يسمح كل منهما للآخر بأن يطالب بقطع الحديث مع ظهور أول إشارة تنم عن بلوغ أى من الطرفين لحالة الطوفان . خلال هذا الوقت المستقطع ، يمكن أن يستعين الشخص بوسائل مساعدة لتهدئة نفسه مثل ممارسة تدريبات الاسترخاء أو التدريبات الهوائية (أو أى وسيلة من الوسائل التى سبق أن طرحناها فى الفصل الخامس) . إن هذا من شأنه أن يساعد الشخص على التعافى من أى سطو عاطفى .

تنقية الحوار الذاتى

مادام الطوفان يتفجر بفعل تلك الأفكار السلبية تجاه شريك الحياة ، فإن أحد العوامل المساعدة أن يسعى الزوج أو الزوجة التى تواجه مثل هذه الاتهامات القاسية إلى معالجتها ، والتعامل معها بشكل مباشر . أحيانا تكون عبارات مثل " لن أقبل مثل هذه التصرفات بعد اليوم " أو " أنا لا أستحق هذه المعاملة " إشارة لأعراض الضحية البريئة أو الاحتقار المبرر . يشير المعالج الإدراكى " أرون بيك " إلى أن السيطرة على هذه الأفكار ومعالجتها ـ بدلا من الانخراط فيها والسماح لها بأن تؤثر علينا تأثيرا سلبيا ـ قد يمكن الزوج أو الزوجة من بدء التحرر من قبضتها[٨] .

لكن هذا الأمر يتطلب مراقبة هذه الأفكار ، وادراك كون الشخص لا يجب أن يصدقها ، وبذل كل الجهد اللازم لإحضار دليل عقلى أو رؤية حقيقية لاختبار هذه الأفكار . إن كانت هناك ـ على سبيل المثال ـ زوجة تشعر فى خضم الأحداث أن زوجها " لا يكترث باحتياجاتها ودائما أنانى الطبع " فإنها قد تستطيع تحدى هذه الفكرة والتغلب عليها بتذكير نفسها بعدد من الأشياء التى قام بها زوجها بالفعل ، والتى تنم عن عكس هذه الفكرة . وسوف يمكننا هذا من إعادة تأطير الفكرة بعبارة أخرى مثل : " حسنا ، إنه يبدى اهتمامه بى أحيانا ، برغم أن التصرف الذى صدر منه الآن ضايقنى وأثار حفيظتى " . إن الصيغة الأخيرة تفتح المجال لإمكانية التغيير ، والتوصل إلى حل إيجابى ، أما الصيغة السابقة فهى تولد الغضب والشعور بالألم .

الإصغاء والحديث غير الدفاعى

هو : " أنت تصرخين ! " .

هى : " بالطبع أنا أصرخ ـ أنت لم تصغِ إلى كلمة واحدة مما قلته لك . أنت لا تصغى أبدا ! " .

إن الإصغاء مهارة تحافظ على أواصر العلاقة الزوجية . حتى فى خضم الخلاف ، عندما يكون أحد الزوجين أو كلاهما تحت وطأة السطو العاطفى ، يمكن أن ينجحا فى الإصغاء إلى بعضهما البعض ، وتخطى حدود الغضب والاستجابة لمحاولة الطرف الآخر إصلاح الأمر . ولكن الزوجين اللذين يكونان بصدد الطلاق قد سقطا بالفعل فى هوة الغضب وقبضة تفاصيل الخلاف مما يعجزهما عن الإصغاء ـ ناهيك عن القبول ـ لأى عروض سلمية قد يسعى الطرف الآخر إلى عرضها . إن التزام الشق الدفاعى من جانب الطرف المصغى سوف يتخذ شكل التجاهل أو دفع شكوى الزوج والاستجابة لها كما لو كانت هجوما عليه وليست محاولة للإصلاح . وأثناء الخلاف قد يتخذ حديث أى من الزوجين شكل الهجوم على الطرف الآخر ، أو قد تصاغ الشكوى فى صورة سلبية قوية يصعب التعامل معها إلا باعتبارها هجوما شخصيا .

حتى فى أسوأ الحالات ، يبقى بإمكان الزوجين الإصغاء لبعضهما البعض على نحو إيجابى مع تجاهل الجزء العدوانى والسلبى من الحوار ـ أى النبرة السيئة والسب والنقد الذى ينم عن الاحتقار ـ بهدف سماع الرسالة الأساسية . لتحقيق هذا الهدف يكون من المفيد أن يضع كل زوج فى اعتباره النظر إلى سلبية الطرف الآخر على أنها رسالة ضمنية بمدى أهمية القضية أو الأمر بالنسبة له . وعندها إن صاح أحد الطرفين قائلا : " كف عن مقاطعتى ، ودعنى أكمل حديثى ! " فربما يجب على

الطرف الآخر فى هذه الحالة أن يرد قائلا ـ بدون أن يفرط فى رد فعلـه : " حسنا . يمكنك أن تستكمل حديثك " .

إن التعاطف هو أعظم أشكال الإصغاء ، بمعنى الإصغاء إلى المشاعر الكامنة وراء كل ما يقال . وكما رأينا ، فإنه لكى يصل أحد الطرفين للتعاطف مع الطرف الآخر عليه أن يتخلص من أى انفعال عاطفى ، وأن يهدأ إلى الحد الذى يهيئه لأن يكون طرفا مدركا تمام الإدراك لحالته الفسيولوجية لكى يتمكن من عكس مشاعر الطرف الآخر . بدون هذا التناغم الفسيولوجى ، سوف تبقى مشاعر الشخص منفصلة تماما عن مشاعر الطرف الآخر . إن التعاطف سوف يتراجع ويتدهور إن تمكنت المشاعر الشخصية من الفرد على نحو يفقده التجانس الفسيولوجى مع الطرف الآخر ، ويطغى على كل شيء آخر .

من بين طرق الإصغاء العاطفى الجيدة أو الفعالة ، طريقة " المحاكاة " أو " Mirroring " وهى إحدى الطرق شائعة الاستخدام فى علاج الخلافات الزوجية . عندما يُعرب أحد الطرفين عن شكوى معينة ، يكرر الطرف الآخر نفس الشكوى بكلماته هو محاولا استيعاب ، ليس فقط فكرة الشكوى وإنما أيضا المشاعر الملازمة لها . ثم يختبر الطرف المحاكى مضمون ما يقوله مع الطرف الآخر لكى يتأكد من أنه قد أصاب الهدف . فإن لم يكن الحال كذلك ، يحاول ثانية إلى أن يصيب المعنى المقصود . إنه أمر قد يبدو بسيطا ولكنه ربما يصبح محيرا بالفعل عند التطبيق الفعلى" . إن تأثير المحاكاة الدقيقة لا يقتصر فقط على شعور الطرف الشاكى بأنه قد تم استيعابه جيدا وإنما أيضا فى اكتساب حس حقيقى بالتكيف العاطفى مع الطرف الآخر . وهذا فى حد ذاته كفيل بأن يبطل حدة أى هجوم كامن كما أنه يعمل أيضا على الحيلولة دون تفاقم الخلاف وتحوله إلى صراع .

إن فن الحديث غير الدفاعى بين الزوجين يركز على حصر كل ما يقال فى شكل شكوى بدلا من تصعيد الشكوى إلى هجوم شخصى . ويرى " هيم جينوت " ـ الاخصائى النفسى ، ورائد برامج التواصل الفعال ـ أن أفضل صيغة للشكوى هى صيغة " أ ب ج " ، أنت عندما فعلت (أ) شعرت (ب) وكان الأفضل أن تفعل (ج) . التطبيق العملى لهذا هو : " عندما لم تتصل بى لتخبرنى بأنك سوف تتأخر عن موعد العشاء ، شعرت بأنك لا تقدرنى ، وغضبت لذلك . كان الأفضل أن تتصل بى لتخبرنى مسبقا " بدلا من قول " أنت أنانى ولا تفكر إلا فى نفسك " . وهو ما يحدث غالبا عند وقوع شجار بين الزوجين . باختصار ، إن أى تواصل مفتوح يجب أن يكون خاليا من التطاول والسب والتهديد . فضلا عن أنه يجب ألا يسمح بأى شكل من الأشكال الدفاعية التى لا تحصى ـ تقديم الأعذار أو إنكار المسئولية أو النقد المضاد ومثل هذه الأشياء . وهنا نشير مجددا إلى أن التعاطف يكون أداة قوية وفعالة .

وأخيرا ، يجدر القول بأن الحب والاحترام يحيدّان العدوانية فى الزواج كما هو الحال في أى مجال آخر من مجالات الحياة . من بين الطرق الفعالة للحد من الصراع أن تخبر شريكك أنك تملك القدرة على رؤية الأشياء من وجهة نظره ، وأن وجهة نظره ربما تكون صائبة بالفعل حتى إن لم تكن أنت متفقا معها . ومن بين الوسائل الفعالة الأخرى أن تتحمل المسئولية أو حتى تقدم اعتذارا إن شعرت بأنك بالفعل مخطئ . إن منح الصلاحية سوف يشعر الطرف الآخر على الأقل بأنك تصغى إليه وتقدر المشاعر التى عبر عنها حتى إن لم تكن متفقا مع ما يقول . " أرى أنك غاضب " . وفى بعض الأوقات الأخرى ، عندما لا يكون هناك شجار ، فإن منح الصلاحية يمكن أن يتخذ أشكالاً من الإطراء والبحث عن شيء مثير للتقدير الصادق والثناء الحقيقى . إن منح الصلاحية هو وسيلة لتهدئة الزوج أو بناء رأسمال عاطفى فى شكل مشاعر إيجابية .

الممارسة

ونظرا لأنك سوف تضطر للجوء إلى مثل هذه المناورات فى خضم احتدام المواجهة ، فعليك بتعلمها واكتسابها والتدرب عليها لكى تطبقها بتمكن فى أوقات الضرورة . ذلك أن العقل العاطفى سوف يكون فى هذه الأوقات منخرطا فى الاستجابات العاطفية المكتسبة التى تعلمها فى حياته المبكرة على مدى مواقف الغضب والألم المتكررة ، مما يجعل رد الفعل التلقائى المكتسب مهيمنا فى هذه الأوقات . وبما أن الذاكرة والاستجابة العاطفية تتلون بالصبغة العاطفية فإن الاستجابة المصاحبة للمواقف الهادئة تكون أقل سهولة فى التذكر والتصرف بناء عليها . إن كانت هناك استجابة عاطفية غير معتادة وقليلة التطبيق يكون من الصعب ممارستها فى خضم المواقف المحتدمة. ولكن إن خضعت الاستجابة للتطبيق والممارسة بحيث تصبح تلقائية وفورية ، فهذا يعنى أن الشخص سوف يكون أقدر على ممارستها فى أوقات الأزمات العاطفية . ولهذه الأسباب ، فإن الاستراتيجيات السابقة يجب أن تجرب ، وأن تكرر أثناء المناقشات والمواقف الزوجية غير الحادة ، وكذلك فى المواقف الأكثر احتداما لكى تتحول إلى استجابة فورية أولية فى الدائرة العاطفية . إن هذا الترياق الواقى من التفكك الزوجى ما هو إلا تعليم وقائى بسيط فى بحر الذكاء العاطفى الواسع .

١٠

إدارة العمل بحماس

كان " ميلبورن مكبروم " مديرا مستبدا يعمد إلى تجريح كل من يعمل معه . كان من الممكن أن يبقى " مكبروم " غافلا عن هذه الحقيقة لو كان يعمل فى أحد المكاتب أو الشركات ، لكنه كان قائد طائرة .

فى أحد أيام عام ١٩٧٨ ؛ كانت طائرة " مكبروم " تقترب من بورتلاندا فى ولاية أوريجون ؛ عندما لاحظ وجود مشكلة فى أجهزة الهبوط . أخذ " مكبروم " يحلق فى الهواء على ارتفاع كبير بينما كان يبذل جهده لإصلاح أجهزة الهبوط .

وبينما انهمك " مكبروم " فى إصلاح أجهزة الهبوط ؛ اقترب مؤشر وقود الطائرة من الصفر . ورغم ذلك فقد سيطر الخوف على مساعديه ودفعهم إلى كتمان الأمر تحسباً لردة فعله العنيفة ، رغم توقعهم لحدوث كارثة . وكانت النتيجة هى تحطم الطائرة ووفاة عشرة أشخاص .

أصبحت قصة تحطم الطائرة اليوم من بين القصص التى تروى كقصة تحذيرية فى إطار محاذير الأمان التى يجب أن يلتزم بها الطيار[1] . فى ٨٠ بالمائة من حوادث تحطم الطائرات ؛ يكون الطيار قد أقدم على اقتراف خطأ كان يمكن تجنبه وخاصة إن كان الطاقم يتمتع بقدر أعلى من الانسجام فى العمل . إن عمل الفريق وخطوط التواصل المفتوحة والتعاون والإصغاء وإعراب كل شخص عن رأيه ـ التى هى مقومات الذكاء الاجتماعى ـ أصبحت الآن من الدعائم التى يتم تسليط الضوء عليها عند تدريب الطيارين ، إلى جانب المهارات التقنية .

إن كابينة الطائرة تعتبر هيكلاً مصغراً لأى منظمة أو شركة . ولكن افتقاد فهم الأسباب الواقعية وراء تحطم الطائرة والآثار المدمرة لتردى الروح المعنوية وشعور العاملين بالإهانة والتجريح أو غرور وتعجرف الرؤساء ـ أو أى سبب من عشرات الأسباب الأخرى التى تؤدى إلى القصور العاطفى فى مكان العمل ـ يمكن أن يغيب عن

ناظرى كل من هو خارج ساحة العمل المباشرة . ولكن تداعيات مثل هذه الأمور يمكن أن تلاحظ فى تراجع الإنتاجية ، وزيادة فى نسبة عدم الوفاء بالمواعيد النهائية ، وارتفاع نسبة الأخطاء والقصور وارتفاع نسبة هجر العاملين للعمل بحثا عن أماكن أفضل . وهناك ـ بلا شك ـ ثمن لافتقاد الحد الأدنى من الذكاء العاطفى فى مجال العمل . إن هذا الحد الأدنى وتفشى قلة الذكاء العاطفى فى مجال العمل سوف يؤدى فى النهاية إلى انهيار الشركات وتحطمها .

إن مردود الفاعلية العاطفية فى مجال العمل وأثره على تدهور العمل هو فكرة جديدة نسبيا فى هذا الصدد ، لذا يصعب على بعض المديرين تقبلها . وقد وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على ٢٥٠ من المديرين التنفيذيين أن معظمهم يرون أن العمل يتطلب " عقولهم وليس قلوبهم " . وقد أعرب الكثيرون عن خوفهم من الشعور بالتعاطف مع العاملين أسفل قيادتهم خشية أن يتعارض ذلك مع أهداف الشركة . وقد رأى أحدهم أن فكرة استشعار أحاسيس العاملين هى فكرة سخفية ، وأنها ـ على حد قوله : " سوف تجعل من المستحيل عليه أن يتعامل مع الغير " . وأبدى البعض اعتراضهم معللين ذلك بأن التعاطف مع الغير سوف يقوض قدرتهم على اتخاذ القرارات الحاسمة الصعبة التى يفرضها العمل ؛ على الرغم من أنهم سوف ينزعون إلى إصدار هذه القرارات بشكل رحيم .[٢]

وقد أجريت هذه الدراسة فى السبعينات من القرن العشرين ؛ عندما كان مناخ العمل مختلفا عما هو عليه الآن . وأرى شخصيا أن هذه الآراء والاتجاهات أصبحت بالية ؛ لأن الواقع التنافسى الحالى للعمل أصبح يضع الذكاء العاطفى فى قمة متطلبات مناخ العمل الناجح والسوق الناجح . وقد أشارت " شوشونا زوبوف " ـ إخصائية نفسية فى كلية إدارة الأعمال فى هارفرد ـ إلى ذلك بقولها : " لقد حدث تغير وثورة جذرية فى مجال الشركات فى هذا القرن ، وقد أحدثت هذه الثورة تحولا فى المفهوم العاطفى . لقد مررنا بمرحلة طويلة من الهيمنة الإدارية الخاضعة للتدرج الهرمى داخل الشركات حيث كان المدير الشرس المسيطر يحظى بكل التقدير . ولكن هذا التدرج الهرمى الجامد قد تحطم فى الثمانينات تحت ضغط عاملين متلازمين وهما العولمة وثورة المعلومات . إن الهيمنة الإدارية هى رمز الماضى ، أما امتلاك وإتقان مهارات التعامل مع الغير فهى مستقبل الشركات[٣].

وأسباب تطبيق مبادئ الذكاء العاطفى فى مجال العمل واضحة للغاية ـ تصور العواقب التى سوف تحيق بمجموعة العمل إن عجز شخص ما عن كتم ثورة غضبه ، أو كان مفتقدا لقدرة استشعار أحاسيس من حوله . تصور كل الآثار المدمرة لاضطراب الفكر فى مجال العمل كما طرحنا فى الفصل السادس ؛ عندما يضطرب الشخص عاطفيا فإنه يفقد القدرة على التذكر والاستيعاب والتعلم واتخاذ القرار بوضوح . وقد عبر أحد المستشارين الإداريين عن هذا بقوله " إن الضغوط تجعل الشخص غبيا " .

وعلى الجانب الإيجابى ؛ تصور مزايا العمل فى بيئة تتمتع بالقدرات العاطفية الأساسية ـ أى التكيف والتناغم مع مشاعر الغير . والقدرة على حسم الخلاف قبل أن يتصاعد والقدرة على العيش فى حالة انسياب أثناء أداء العمل . إن القيادة لا تعنى الاستحواذ وإنما هى فن إقناع الغير للتحرك نحو هدف مشترك . وفى إطار إدارة عملنا فإننا سوف نكون مطالبين لا محالة بالتعرف على مشاعرنا الأكثر عمقا ، والتغييرات التى يمكن أن تجعلنا أكثر شعورا بالرضا والإشباع فى مجال العمل .

لعل من بين الأسباب الأقل وضوحا لتحرك القدرات العاطفية نحو الصدارة فى مجال العمل حدوث تغير واضح فى مجال العمل . دعنى أوضح وجهة نظرى من خلال تتبع اختلاف تأثير ثلاثة تطبيقات للذكاء العاطفى : القدرة على تنقية الأجواء واللجوء إلى النقد البناء ؛ وخلق مناخ ينظر فيه إلى التنوع بإعتباره مصدرا قيما وليس سببا للمشاحنة ؛ والعمل فى ظل شبكة جماعية فعالة .

النقد هو العمل رقم واحد

كان مهندسا متميزا ؛ وكان يقود مشروعا لتطوير البرمجيات ويقدم نتيجة شهور من العمل قام بها فريقه لتطوير المنتج لنائب رئيس الشركة . كان الرجال والنساء الذين شاركوا وبذلوا جهدهم المضنى فى العمل أسبوعا بعد أسبوع بصحبته ؛ فخورين بثمرة عملهم الدؤوب . ولكن بما أن أنهى المهندس عرضه ؛ استدار نائب رئيس الشركة ناحيته وسأله فى سخرية : " منذ متى تخرجت فى الكلية ؟ إن هذه المواصفات سخيفة . وهى لن تتخطى حدود مكتبى هذا " .

أسقط فى يد المهندس ـ الذى بدت عليه علامات الإحراج والإحباط ؛ وبقى جالسا فى صمت كئيب طيلة وقت الاجتماع . بينما أقدم الرجال والسيدات المشاركون له فى العمل على إبداء بعض ملاحظات عابرة ـ وبعض ملاحظات عدوانية ـ دفاعا عن جهدهم . ثم غادر بعدها نائب الرئيس مقر الاجتماع ، قاطعاً الاجتماع فجأة ، ومخلفا وراءه شعورا بالحسرة والغضب والمرارة .

على مدى الأسبوعين التاليين بقى رد فعل نائب الرئيس وملاحظاته يستحوذان على فكر المهندس . وبعد أن سيطر عليه الاكتئاب والإحباط ؛ أصبح مقتنعا بأنه لن يحظى أبدا بأية مهمة أو تكليف ذى أهمية فى هذه الشركة . وكان يفكر فى ترك العمل بالرغم من أنه كان يستمتع به . وأخيرا توجه المهندس لمقابلة نائب الرئيس وذكره باللقاء وبملاحظته الحادة وأثرها المعنوى السيئ عليه . ثم طرح عليه تساؤلا تخير كلماته بمنتهى الدقة : " إننى لست واثقا من أننى أتفهم جيدا ما تريد قوله . هل كنت فقط تسعى لإحراجى أم أن هناك هدفا آخرا كنت ترمى إليه ؟ " .

ذهل نائب الرئيس ، فلم تكن لديه أدنى فكرة أن تلك الملاحظة التى ذكرها بشكل بدا له عابرا كان لها أثر مدمر إلى هذا الحد . بل إنه فى واقع الأمر كان يرى أن البرنامج واعد ولكنه فقط بحاجة إلى مزيد من العمل ـ لم يكن أبدا يقصد أنه برنامج عديم الجدوى . ولكنه ببساطة لم يدرك ـ على حد قوله ـ كم كان رد فعله سيئا وكيف أنه جرح مشاعر الغير . وأخيرا قدم الرجل اعتذاره[4].

إنها مسألة نقد بناءة في واقع الأمر ؛ يجب أن يحصل الشخص على المعلومات اللازمة لكي يوجه أو يبذل جهوده في المسار الصحيح . إن المعنى الحقيقى النظرى لكلمة نقد بنّاء فى إطار الأنظمة هي تبادل المعلومات والبيانات بشأن كيفية تشغيل نظام معين مع فهم كون أى جزء يؤثر على باقي أجزاء النظام مما يمنح فرصة لتغيير أى جزء معيب نحو الأفضل . فى إطار الشركة ؛ يمثل كل شخص جزءا من النظام ؛ ومن ثم يكون النقد البناء هو الشريان الحيوى للمنظمة ـ أى تبادل المعلومات الذى يسمح للشخص بأن يعرف ما إن كان العمل الذى يؤديه يسير فى المسار الصحيح أم أنه بحاجة إلى مزيد من الضبط أو التحديث أو إعادة التوجيه بشكل كامل . وبدون النقد البناء ؛ يبقى الجميع فى الظلام ؛ يبقى الجميع بدون أدنى فكرة عن وضعهم ، وأمام زملائهم أو ما هو متوقع منهم ، وهكذا لن تزداد أى مشاكل إلا تفاقما بمرور الوقت .

ويعتبر النقد إحدى أهم المهام التي يجب أن يقوم بها المدير أو رئيس العمل . وهو فى نفس الوقت إحدى أصعب وأكثر المهام حرجا . ومثلما شاهدنا نائب رئيس الشركة ؛ هناك الكثير من المديرين مثله ممن يفتقدون مهارة إتقان فن النقد البنّاء . إن هذا القصور يكون له ثمن فادح ، ومثلما تعتمد الصحة العاطفية لأى زوجين على مدى قدرتهما على تهدئة وحسم الخلاف بينهما ، فإن فاعلية الشخص وكفاءته وسعادته وإنتاجيته في مجال العمل تعتمد هي الأخرى على الطريقة التى يتم بها توجيه النقد إليه بشأن المشاكل الجارية . إن توجيه واستقبال النقد هو إحدى الوسائل شديدة الفاعلية فى تحديد مدى شعور العاملين بالرضا والسعادة فى إطار العمل سواء على مستوى من يتعاملون معهم أو على مستوى من هم مسئولون عنهم . .

أسوأ طريقة لتحفيز الآخرين

إن نقاط القصور فى إطار الزواج هى نفسها نقاط القصور فى مجال العمل ؛ ولكنها تتخذ أشكالا مختلفة . إن الشخص المتلقى للنقد سوف ينظر إليه باعتباره هجوما على شخصه وليس شكوى يمكن التصرف فى ضوئها ؛ إن النقد المليء بالاحتقار والسخرية والاستهزاء سوف يدفع الشخص إلى اتخاذ جانب دفاعى ، والتنصل من المسئولية ،

وأخيرا اتخاذ موقف متحجر صامت ، والنزوع إلى المقاومة السلبية التى تنبع من الشعور بالظلم . ولعل أحد أشكال النقد الأكثر سلبية وتدميرا فى مجال العمل ـ كما تشير استشارية فى مجال الأعمال ـ هى عبارة مثل " أنت تفسد الأمور " عندما تقال بنبرة حادة ساخرة غاضبة بدون منح المتلقى أى فرصة للرد ، مما يخلف لديه شعورا بالغضب والعجز . من وجهة نظر الذكاء العاطفى ؛ فإن مثل هذا النقد يعكس جهلا بالمشاعر التى سوف يخلفها لدى المتلقى وأثر التأثير المدمر له على كفاءة الشخص وحماسه وثقته فى نفسه أثناء أداء عمله .

إن هذه الديناميكية المدمرة التى كشف عنها أحد الاستفتاءات التى أجريت على مديرين طلب منهم تذكر أوقات انفجروا فيها فى وجه موظفيهم فى خضم مواقف معينة فى شكل هجوم شخصى[٥] . لقد كان لنوبات الهجوم الغاضب هذه أثر مدمر يشبه الأثر الذى يحدث فى إطار الحياة الزوجية ؛ إذ إن الموظف الذى كان الطرف المستقبل للهجوم لاذ إلى الجانب الدفاعى وأخذ يختلق الأعذار أو تخلى عن مسئوليته . أو ربما لجأ إلى التزام الصمت المتحجر الجامد كوسيلة لتجنب أى تواصل مع المدير الذى انفجر فى وجهه . إن كان المدير أو الرئيس ومرءوسه قد خضعا للتمحيص العاطفى الذى استخدمه " جون جوتمان " فى اختبار الأزواج ؛ لكان التمحيص قد كشف بلا شك عن أن الموظف قد تملكته أفكار الضحية البريئة أو الاحتقار المبرر ، وهى نفس الأفكار التى تتملك الزوج والزوجة حال تعرضهما لهجوم غير مبرر . إن كانت الحالة الفسيولوجية للموظف قد خضعت للقياس فى هذا الوقت ؛ لكان قد ثبت أنه مصاب بحالة من الطوفان وهى الحالة التى ترسخ هذه الأفكار . ومع ذلك فإن مثل هذه الاستجابات من قبل الموظف لا تزيد الرئيس إلا انزعاجا وحنقا مما يعنى بدء دائرة تنتهى بإقالة أو استقالة الموظف فى مجال العمل أى المرادف للطلاق فى عالم الزواج .

وقد ثبت من خلال دراسة أجريت على ١٠٨ من رؤساء الأعمال وكبار الموظفين أن النقد غير المبرر ينم عن افتقاد الثقة ، وصراعات شخصية وتنافس على السلطة ، وهو ما يكون مبررا للصراع فى مجال العمل[٦] . وقد أظهرت إحدى التجارب التى أجريت فى مركز رينسلر بوليتكينك الآثار المدمرة للنقد الحاد على العلاقات بين العاملين . فى إحدى التجارب طلب من المتطوعين ابتكار إعلان لنوع جديد من الشامبو . وقام أحد المتطوعين (كان عميلا سريا) بتقييم الإعلان حيث إنه كان يقدم نقدين مسبقين لإعداد للمتطوعين . كان أحد النقدين محددا ومشجعا بينما كان النقد الآخر ينطوى على التهديد والقاء اللوم على الطرف المقابل تعبيرا عن نقاط القصور فى عمله ، مع اشتماله على ملاحظات مثل " أنت حتى لم تحاول . يبدو أنك لا تستطيع أن تنجز عملك كما ينبغى " و" ربما تكون مفتقدا للموهبة . سوف أسعى للبحث عن شخص آخر لأداء هذه المهمة " .

وبالطبع شعر الفريق الذى تعرض للهجوم بالتوتر والغضب والعدوانية معربين عن رفضهم التام للمشاركة ، أو التعاون مع هذا الشخص فى المستقبل . كما أعرب الكثيرون أيضا عن رغبتهم فى قطع علاقتهم كلية بهذا الشخص . بعبارة أخرى ، لقد شعر الجميع بالرغبة فى تجنب هذا الشخص . إن النقد القاسى أفقد المتلقى معنوياته مما أفقده الحماس والرغبة فى بذل الجهد فى عمله بل والأسوأ من ذلك هو أن الكثيرين ممن تلقوا النقد ذكروا أنهم فقدوا قدرتهم على حسن الأداء . لقد كان الهجوم الشخصى مريرا ومدمرا لمعنوياتهم .

هناك الكثير من المديرين ممن يكونون على استعداد لتوجيه النقد بينما يتوانون عن تقديم الإطراء مما يشعر المرءوس بأنه لن يسمع إلا كلمات النقد من الرئيس عند اقترافه خطأ ما . تزداد حدة هذا النقد من قبل رؤساء العمل عندما يؤجل الرئيس منح أى نقد بناء لفترات طويلة . " إن معظم المشاكل التى تظهر فى مستوى أداء الموظف لا تحدث فجأة وإنما تنمو شيئا فشيئا على مدى فترة ممتدة " هكذا يشير " جى آر لارسون " - اخصائى نفسى فى جامعة إيلينويس قائلا : " عندما يعجز رئيس العمل عن إظهار شعوره فى الوقت المناسب ؛ فسوف يؤدى هذا إلى تراكم الشعور بالإحباط ببطء . ثم فى أحد الأيام سوف ينفجر ويفصح عن كل ما بداخله . أما إذا وجه النقد فى توقيت مبكر ؛ لكان المرءوس قد نجح فى تدارك المشكلة . قلما يلجأ الشخص إلى توجيه النقد إلا عند تفاقم المشكلة ، أو عندما يصبحون غاضبين إلى درجة تمنعهم من السيطرة على أنفسهم ، وحينها يقدمون النقد فى أسوأ صورة ممكنة ، وفى نبرة تفيض بالسخرية والاستهزاء ، مستدعين قائمة طويلة من التصرفات المحزنة التى احتفظوا بها فى داخلهم ، أو مصدرين تهديدات انفعالية متسرعة . وعادة ما تكون تلك الهجمات ذات أثر عكسى ، ويتم استقبالها كنوع من الإهانة ، وهكذا يصبح المتلقى غاضبا هو الآخر . وهذه هى أسوأ طريقة لتحفيز شخص ما " .

فن النقد

إن النقد البناء يمكن أن يكون أكثر الرسائل التى يبعثها المدير إيجابية . إن ما كان يجب أن يقوله نائب الرئيس الذى أعرب عن ازدرائه لمهندس البرمجة - على سبيل المثال - هو : " إن الصعوبة الأساسية فى هذه المرحلة هى أن الخطة سوف تستغرق وقتا طويلا ، كما أنها سوف تضاعف النفقات . أريدك أن تفكر أكثر فى عرضك ، وخاصة مواصفات التصميم الخاصة بتطوير البرنامج لكى أتبين ما إن كانت هناك وسيلة لأداء نفس العمل بدرجة أسرع " . إن هذه الرسالة على سبيل المثال سوف يكون لها أثر مناقض للنقد المدمر ؛ أى أنها بدلا من أن تولد الشعور بالعجز

والغضب والتمرد سوف تحمل فى طياتها الأمل فى تحسين مستوى الأداء مما يدفع الشخص إلى الشروع فى إعداد خطة لتحقيق هذا الهدف .

إن النقد البناء سوف يركز على ما فعله الشخص ، وما يمكن أن يفعله بدلا من إرجاع الخطأ إلى نقاط قصور فى الشخص نفسه . ويرى لارسون أن " الهجوم على الشخص - أى نعته بالأحمق أو غير الكفء - سوف يخطئ الهدف . أنت تضع الشخص المقابل فى الجانب الدفاعى فى الحال مما يفقده القدرة على الإصغاء لكل ما تريد قوله ، أو كيفية تحسين الوضع " . إن هذه النصيحة - بالطبع - تنطبق أيضا وبنفس الدرجة على الطريقة التى يجب أن يطبقها الأزواج أيضا فى حسم خلافاتهم .

أما على مستوى التحفيز والتحميس فإن الشخص عندما يدرك أن الخطأ يرجع إلى قصور شخص لا يمكن تداركه تجده يفقد الأمل ، ويكف عن المحاولة . إن الاعتقاد أو الإيمان الأساسى الذى يقود نحو التفاؤل هو أن الفشل والإخفاق يرجع إلى الظروف التى يمكن أن نسعى لتغييرها إلى الأفضل .

وقد قدم " هارى ليفنسون " - محلل نفسى كان يعمل استشاريا لإحدى الشركات - نصيحته فى هذا الصدد حول فن النقد البناء الذى يكون دائما ملازما لفن المديح :

- *كن محددا :* تخير موقفا محددا ؛ أو حادثا يلقى الضوء على المشكلة التى يجب تغييرها ، أو نمط قصور معين ؛ مثل العجز عن أداء أجزاء معينة من مهمة ما بشكل جيد . إن الشخص يفقد همته ، ويشعر بالإحباط عندما تخبره بأنه قد " أخطأ " بدون أن تحدد له جوانب هذا الخطأ التى يمكن أن يعمل على تغييرها . ركز على التفاصيل المحددة ؛ أخبر الشخص بالأشياء الجيدة التى فعلها ؛ والأشياء الأخرى السيئة ، أو مواطن القصور وكيفية تغييرها . كن مباشرا ولا تكن مراوغا أو ملتويا لأن هذا من شأنه أن يشوش الرسالة التى تريد أن توصلها . وهو ما ينطبق بالطبع على ما يجب أن يلتزم به الزوجان فى أسلوب " أ ب ج " ؛ يجب أن يعرب الزوجان عن المشكلة تحديدا ؛ وأوجه القصور وأثر المشكلة عليهما ، أو على كل منهما وما يمكن تغييره .

  " التحديد " كما يشير " ليفنسون " : " هو أحد العناصر التى تتساوى أهميتها بالنسبة للنقد والمديح . وأنا لا أزعم بذلك أن النقد العابر لن يكون له أثر ولكنه لن يكون له أثر كبير ؛ كما أنك لن تتعلم منه "[٧] .

- *قدم حلا :* إن النقد - تماما مثل التغذية المرتجعة - يجب أن يرشدك إلى طريقة لحل المشكلة . وإلا فسوف يترك لدى المتلقى شعورا بالإحباط ، وتدنى المعنويات أو فقد الحماس . إن النقد يمكن أن يفتح الباب للاحتمالات والبدائل التى قد يكون الشخص قد غفل عنها ، أو يوجهه ببساطة إلى أوجه القصور التى يجب أن يعمل على تداركها . ولكن النقد يجب أن يتضمن اقتراحات بشأن كيفية العناية بهذه المشاكل .

- *كن حاضرا* : إن النقد ـ تماما مثل المديح ـ يكون أكثر فاعلية عندما توجهه للشخص وجها لوجه وعلى انفراد . إن الشخص الذى يضيق بتوجيه النقد أو الإطراء يمكن أن يخفف عن نفسه هذا العبء بأن يضع مسافة كأن يكتب مذكرة على سبيل المثال . ولكن هذا يمكن أن يفقد التواصل حميميته كما يمكن أن يسلب الطرف المتلقى فرصة إصدار استجابة ، أو تقديم توضيح .
- *كن حساسا* : إنها دعوة للتعاطف . دعوة للتناغم ، وتبين أثر النقد على الشخص المستقبل مما يدفعه إلى تحرى الطريقة التى يوجه بها النقد . ويشير " ليفنسون " إلى أن رئيس العمل المفتقد إلى التعاطف يكون أكثر نزوعا لتوجيه التغذية المرتدة بطريقة قاسية كأن يسعى لتحقير الطرف الآخر مما يقود إلى نتيجة نهائية مدمرة أى أنه بدلا من أن يفتح طريقا لتصحيح الخطأ ، يخلق حالة من الاستياء والمرارة والدفاعية والتباعد .

يقدم " ليفنسون " أيضا بعض النصائح العاطفية للطرف المتلقى للنقد . من بين هذه النصائح رؤية النقد على أنه معلومة قيمة بشأن ما يجب فعله من أجل تحسين مستوى أدائه لا أن يراه على أنه هجوم شخصى . من بين النصائح الأخرى ألا ينزع إلى اتخاذ موقف دفاعى ، وأن يسعى بدلا من ذلك إلى تحمل مسئولية كل ما صدر منه . وإن ازداد الموقف تفاقما ؛ فعلى الطرف المتلقى أن يطالب بتأجيل اللقاء إلى وقت آخر أى بعد مرور فترة لاستيعاب صعوبة الرسالة واستعادة هدوئه قليلا . وأخيرا ؛ فإن " ليفنسون " ينصح الجميع بوجوب النظر إلى النقد على أنه فرصة لتضافر الجهود من أجل حل المشكلة وليس باتخاذ موقف دفاعى . إن كل هذه النصائح الحكيمة تنطبق أيضا وبنفس الدرجة على ما يجب أن يحدث فى إطار العلاقات الزوجية ، وذلك من خلال السعى لحل المشكلة بدون إحداث أى ضرر دائم . إن كل ما ينطبق على الزواج ينطبق على العمل .

التعامل مع التنوع

كانت " سيلفيا سيكتر " ـ النقيب السابق فى الجيش ـ تعمل مديرة لنصف دوام فى مطعم " دينى " بمدينة كولومبيا بولاية ساوث كارولينا . وفى عصر أحد الأيام جاءت مجموعة من الزبائن السود لتناول الطعام ، وجلسوا وظلوا فى أماكنهم لوقت طويل فى تجاهل تام من قبل المضيفات . تقول " سيكتر " إن المضيفات بقين " يتأملن الزبائن ، واضعات أيديهن على أرجلهن ثم يستعدن الحديث مع بعضهن البعض وكأنه ليس هناك شخص أسود يقف هناك على بعد خمس أقدام منهن " .

بعد أن تملكها الغضب ؛ واجهت " سيكتر " المضيفات ثم شكتهن إلى المدير المسئول الذى دافع عن أفعالهن متعللا بقوله : " هذه هى الطريقة التى تربين بها وليس بإمكانى فعل أى شيء " . فما كان من " سيكتر " إلا أن غادرت ، لقد كانت هى الأخرى سوداء .

إن كان هذا حادثا عابرا لكان هذا الحكم المسبق قد مر مرور الكرام دون أن يلحظه أحد . ولكن " سيلفيا سيكتر " كانت واحدة من بين مئات ممن شهدوا ضد تفشى نمط مناهضة السود فى كل سلسلة مطاعم " دينى " ؛ وهو النمط الذى كبد سلسلة المطاعم تقديم تسوية مادية وصلت إلى ٥٤ مليون دولار باسم الآلاف من الزبائن السود ممن عانوا مثل هذا الازدراء .

وقد تضمنت الشكوى القضائية قصة لسبعة أمريكان من أصول إفريقية من رجال المخابرات والذين بقوا جالسين لساعة كاملة ريثما يقدم لهم طعام الإفطار فى الوقت الذى قدم الطعام،فى الحال لزملائهم البيض ممن كانوا يجلسون على المائدة المجاورة لهم ؛ حيث كان الجميع يشكلون طاقم الأمن الخاص بالرئيس " كلينتون " أثناء زيارة للأكاديمية البحرية فى أنابوليس . كما تضمنت الدعوى أيضا قصة لفتاة سوداء مشلولة فى تامبا بفلوريدا والتى بقيت جالسة لساعتين على كرسيها المتحرك فى انتظار طعامها فى إحدى الليالى بعد حفل التخرج . إن هذا النمط من التمييز كان يرجع إلى تفشى اعتقاد أو افتراض فى كل سلاسل مطاعم دينى ـ وخاصة على مستوى رؤساء الفروع والمناطق ـ بأن الزبائن السود يسيئون إلى العمل . أما اليوم فقد قادت هذه القضية والرأى العام الذى أثارته والضجة الإعلامية التى أحاطت بها سلسلة مطاعم دينى إلى السعى لتعديل مسارها ، وتحسين تعاملها مع السود . كما فرض على كل الموظفين وخاصة الرؤساء ؛ حضور جلسات لتناول مزايا تعدد الجنسيات والأصول .

إن مثل هذه الندوات أصبحت إحدى الدعائم الأساسية التى تتدرب عليها الشركات فى كل أنحاء أمريكا مع نمو الوعى من قبل المديرين والرؤساء بأنه حتى إن كان الشخص يحمل أحكاما مسبقة فرضتها عليه تنشئته ؛ فإن عليه أن يتعلم كيف يتصرف فى محيط العمل بعيدا عن وطأة هذه الأحكام . إن الأسباب التى وقفت وراء ذلك ؛ فضلا عن أنها أهداف إنسانية ؛ هى أسباب براجماتية . لعل من بينها تغير شكل القوة العاملة حيث تحول الرجال البيض ـ الذين كانوا يشكلون الغالبية ـ إلى أقلية فى سوق العمل . وقد وجد أحد الاستفتاءات ، والذى أجرى على مئات من الشركات الأمريكية ، أن أكثر من ثلاثة أرباع الموظفين الجدد كانوا من غير البيض ؛ إنه تحول ديموغرافى انعكس أيضا إلى حد كبير فى نوعية الزبائن أنفسهم[٨] . وهناك أيضا سبب آخر وهو الاحتياج المطرد للشركات الدولية لاقتناء موظفين أو عاملين ليسوا فقط قادرين على تنحية أى تحيز عرقى جانبا للتعامل مع الأشخاص من

مختلف الثقافات (والأسواق المختلفة) وإنما أيضا لتحقيق أهداف تنافسية أو مزايا تنافسية . أما السبب الثالث فهو مزايا التنوع فى حد ذاته فيما يخص الإبداع العام المشترك والطاقة المكتسبة من مثل هذا التنوع داخل الشركة .

كل هذا يعنى أن ثقافة أى منظمة يجب أن تتغير لكى تخلق قدرا من التسامح حتى مع بقاء التحيز الشخصى للأفراد . ولكن كيف تحقق الشركة ذلك ؟ الحقيقة المحزنة هى أن برامج التدريب التى تعتمد على تخصيص يوم واحد أو شريط فيديو واحد أو عطلة نهاية أسبوع واحدة لن تحقق هذا الهدف ولن تقلل من تحيز العاملين أو الموظفين ممن لديهم أحكام مسبقة ضد جماعة ما سواء كان هذا التحيز متمثلا فى تحيز البيض ضد السود أو السود ضد الآسيوين أو الآسيوين ضد أصحاب الأصول اللاتينية . إن المحصلة النهائية لمثل هذه البرامج وأقصد تلك البرامج التى تعد بتوقعات غير حقيقية أو تفرط في وعودها لن تخلق إلا المزيد من المواجهة والصدام بدلا من الفهم والاستيعاب ؛ أى أنها سوف تزيد من حدة التوتر الذى يعمل على تقسيم الأشخاص إلى مجموعات في مجال العمل ، مع التركيز على نقاط الصدام بينهم ، ولفهم ما يمكن عمله ؛ سوف يكون من المفيد أن نفهم طبيعة الحكم المسبق نفسه .

جذور الحكم المسبق

مازال الدكتور " فاميك فولكان " الذى أصبح محللا نفسيا فى جامعة فيرجينيا - يتذكر نشأته فى ظل عائلة تركية فى جزيرة قبرص ؛ التى شهدت نزاعا مريرا بين الأتراك واليونانيين . عندما كان فولكان طفلا صغيرا دأب على سماع شائعات عن رجل الدين اليونانى ، وكيف أن كل عقدة من عقد طوقه كانت تمثل رمزا لطفل تركى قتله ، وهو مازال يذكر نبرة الازدراء التى كان يسمع بها القصص التى تروى عن جيرانهم اليونانيين ، وكيف أنهم كانوا يأكلون الأطعمة المحرمة فى ظل ثقافته التركية . أما الآن فإن فولكان أصبح يشير - بعد أن صار دارسا ومهتما بالصراع العرقى - إلى ذكريات الطفولة هذه باعتبارها دلالة على كيفية تغذية العداء والكراهية بين جماعتين واحيائها على مدى سنوات وسنوات وتوارثها وانتقالها من جيل إلى آخر[٩] . إن ثمن الإخلاص النفسى لجماعة معينة يمكن أن يعنى اتخاذ موقف معاد لجماعة أخرى وخاصة عند وجود تاريخ عداوة طويل بينهما .

إن الأحكام المسبقة هى أحد أشكال التعلم العاطفى التى تحدث فى وقت مبكر من الحياة مما يجعل من الصعب استئصالها بشكل كامل ، حتى عندما يكبر الشخص ، ويدرك أنه يجب أن يتخلص منها . " إن تلك المشاعر المسبقة تتشكل فى سن مبكرة من الطفولة بينما تُكتسب المعتقدات التى تبررها فى وقت لاحق " كما يقول " توماس

بيتيجرو " ـ الاخصائى الاجتماعى فى جامعة كاليفورنيا فى سانتا كروز والذى عكف على دراسة الأحكام المسبقة لعقود ، ويضيف قائلا : " فى وقت لاحق فى الحياة قد تجد فى نفسك الرغبة فى تغيير أحكامك المسبقة ؛ ولكن سوف تجد أنه من الأسهل كثيرا أن تغير معتقدات الثقافة عن مشاعرك العميقة . وقد اعترف لى الكثير من سكان الجنوب الأمريكى ـ على سبيل المثال ـ بأنهم وإن كانت عقولهم لم تعد تحمل أى حكم مسبق على السود إلا أنهم مازالوا يشعرون بالغثيان كلما مدوا أيديهم لمصافحتهم . لقد بقيت المشاعر التى غرست فيهم وهم صغار راسخة بداخلهم "[١٠] .

إن قوة مثل هذه القوالب الجامدة التى تشكل الأحكام المسبقة تنبع فى جزء منها من ديناميكية أكثر محايدة فى العقل تحيل كل القوالب الجامدة من أى نوع إلى قوالب ذاتية التأكد[١١] . إن أى شخص سوف يتذكر بسهولة مطلقة المواقف التى تدعم هذه القوالب بينما سيميل فى الوقت ذاته إلى تجاهل المواقف الأخرى التى تخالفها . إن مقابلة شخص إنجليزى دافئ المشاعر ومقبل على الغير فى حفل ما ـ على سبيل المثال ـ بخلاف الشكل التقليدى المعروف للرجل الإنجليزى البارد المتحفظ ؛ سوف يدفع الناس إلى التفكير بأنه " غير عادى " أو أنه " ثمل أو أفرط فى الشراب ".

إن قوة تلك التحيزات الدقيقة قد تفسر أنه بالرغم من حدوث تغيير جذرى ـ على مدى الأربعين سنة الماضية ـ فى توجه الأمريكيين البيض نحو التحيز ضد السود بحيث أصبحوا أكثر تسامحا عن ذى قبل ، وبالرغم من تظاهر البيض بذلك تبقى هناك نزعة تحيز خفية بداخلهم[١٢] . وعند سؤال مثل هؤلاء الأشخاص ، فإنهم يؤكدون أنهم لا يحملون أية نزعة عنصرية ، ولكنهم مع ذلك مازالوا يتصرفون بشكل ينم عن التحيز فى ظل بعض المواقف . إن مثل هذا التحيز قد يتخذ شكل ـ لنقل مثلاً ـ: مدير أبيض البشرة يزعم بأنه لا يحمل أى تحيز عنصرى ومع ذلك يرفض رجلا أسود قدم طلبا للالتحاق بالعمل لديه بزعم أن تعليمه وخبراته لا تناسبان" الوظفية " بينما يقبل تعيين موظف أبيض بنفس المؤهلات . أو قد يتخذ هذا التحيز شكل منح رجل مبيعات أبيض نصائح مفيدة فى عمله وفى الوقت نفسه تجاهل زميله الأسود أو زميله الذى ينتمى إلى أصول لاتينية .

لا تسامح مع عدم التسامح

إن لم يكن بالإمكان تغيير التحيز طويل الأمد والذى غرس بداخل الشخص ، فإن الذى يمكن أن يخضع للتغير هو كيفية تعامل الشخص مع هذا التحيز . فى مطاعم " دينى " ـ على سبيل المثال ـ لم يكن أى من المضيفات أو رؤساء الفروع ممن تعمدوا ممارسة التحيز ضد السود ؛ قد تعرضوا لأى معارضة . بل إن بعض المديرين عملوا ـ ولو بشكل خفى ـ على تشجيعهم على التمييز حتى من خلال فرض أو اقتراح

سياسات مثل مطالبة السود بالدفع المقدم ، أو حرمانهم من وجبات أعياد الميلاد المجانية ، أو إغلاق الأبواب بدعوى أن المحل مغلق إن كانت هناك مجموعة من السود على وشك الدخول . وقد عبر " جون بى. ريلمان " ـ محام رفع دعوى ضد دينى باسم رجال المخابرات السود الذين سبق وتحدثنا عنهم ـ بقوله : " لقد كانت إدارة مطاعم دينى تتغاضى عن تصرفات طاقم العاملين لديها . لابد أنه كانت هناك رسالة خفية دفعت رؤساء الفروع المختلفة إلى التصرف وفق نزعاتهم العنصرية "[١٣] .

ولكن كل ما نعرفه عن جذور الأحكام المسبقة وكيفية مقاومة هذه الأحكام بشكل فعال يؤكد أن هذا الاتجاه ـ أى تجاهل الأفعال المتحيزة ـ يدعم التمييز والتحيز . إن الامتناع عن فعل أى شىء ـ فى هذا السياق ـ هو تصرف يقود إلى نتيجة عكسية فى حد ذاته ؛ لأنه سوف يسمح بتفشى وباء التمييز بلا أى معارضة . إن الشىء القادر على تحقيق الهدف أكثر من برامج علاج التحيز ـ أو ربما يعمل على دعم نتائج مثل هذه البرامج ـ هو تغيير فكر وقيم المجموعة بشكل جذرى فى الأساس ، وذلك من خلال اتخاذ موقف فعال ضد أى فعل ينم عن العنصرية من قمة التدرج الهرمى للإدارة وحتى أدنى السلم الهرمى . إن التحيز قد لا يختفى ولكن الأفعال التى تنم عن وجود أحكام مسبقة يمكن أن تقوم بتغيير المناخ . وقد عبر أحد الموظفين فى شركة " آى . بى . إم " عن ذلك بقوله : " نحن لا نقبل بأدنى تعد أو إهانة من أى نوع . إن احترام الفرد هو قيمة أساسية جوهرية فى شركة آى . بى . إم "[١٤] .

ولعل أكثر الدروس المستفادة من الأبحاث التى أجريت على موضوع الأحكام المسبقة فى إطار إشاعة المزيد من التسامح داخل الهيئات والشركات ؛ تشجيع الأشخاص على البوح حتى بأقل تصرف أو فعل بسيط ينم عن العنصرية أو التعدى على الغير ـ مثل النكات العدائية ـ على سبيل المثال ـ أو تعليق التقويمات التى تمتلئ بالصور الخليعة ، والتى تسىء إلى العاملات من النساء . وقد وجدت إحدى الدراسات أنه عندما يسمح لأحد الأشخاص ضمن مجموعة بأن يتفوه بعبارة عنصرية ؛ فإن فعله هذا يشجع باقى المجموعة على اتباع نفس المسلك . إن مجرد تسمية التحيز باسمه ، أو التصدى للتحيز فى الحال سوف يخلق مناخا اجتماعيا يحبط كل هذه الأفعال ؛ أما إيثار الصمت فإنه سوف يشجع على استمرار هذه التعديات العنصرية[١٥] . وفى هذا الإطار ؛ نجد أن أصحاب السلطة يلعبون دورا محوريا ؛ وهذا يعنى أن عجزهم عن إدانة الأفعال العنصرية سوف يبعث رسالة ضمنية بأن هذه الأفعال مقبولة . أما اتخاذ موقف إيجابى والتصدى لهذه الأفعال فسوف يكون بمثابة رسالة قوية فحواها أن التحيز ليس أمرا عارضا ، وإنما له آثار وعواقب وخيمة .

وهنا أيضا تكتسب مهارات الذكاء الاجتماعى ميزة جديدة وخاصة عند امتلاك البراعة الاجتماعية التى تمكن الشخص ليس فقط من معرفة الوقت المناسب للتحدث ضد التحيز ، وإنما أيضا كيفية التحدث بفاعلية فى ذلك الوقت . إن مثل هذا النقد

البنّاء يجب أن يقدم بمنتهى الذكاء والدقة التى تجعله بمثابة نصائح مخلصة تقابل بالترحاب وبدون اتخاذ أى موقف دفاعى . إن نجح الرئيس وكل العاملين فى تطبيق ذلك بشكل طبيعى تلقائى ؛ أو مكتسب ؛ فإن كل حوادث التحيز سوف تتوقف .

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه كلما زاد البرنامج التدريبى ضد التحيز كفاءة وقدرة على وضع وإرساء قواعد جديدة على مستوى المنظمة أو الشركة تجعل من التحيز أمرا مرفوضا تماما ؛ ازداد كل العاملين إقداما وازداد كل الشهود الذين آثروا التزام الصمت شجاعة على البوح بكل ما يثير ضيقهم واعتراضهم . هناك عامل آخر شديد الفاعلية فى برامج مقاومة العنصرية أو الترحيب بالتعددية ، وهو الحديث الموجه نحو رؤية معينة ، وأقصد به الموقف الذى يشجع التعاطف والتسامح إلى الحد الذى يجعل المرء قادرا على فهم معاناة الشخص الذى يعانى من التمييز والعنصرية مما يجعله أكثر تصديا لمثل هذا التحيز .

باختصار ؛ يمكن القول إن إحدى الخطوات الأكثر عملية هى أن تسعى لقمع أى تعبير ينم عن العنصرية بدلا من السعى للتغلب أو القضاء على الاتجاه فى حد ذاته . إن القوالب الجامدة تستغرق وقتا طويلا ريثما تتغير ـ هذا إن تغيرت من الأساس . إن مجرد الاكتفاء بوضع أشخاص ينتمون إلى جماعات عرقية مختلفة مع بعضهم البعض لن يعود إلا بالقليل ، أو ربما لن يعود بشىء بالمرة فى إطار غرس روح التسامح ، وهو ما ثبت من خلال بعض الحالات الفعلية للتكتلات داخل المدارس ، حيث ازدادت حدة العدوانية بين الجماعات المختلفة بدلا من أن تتراجع . إن تلك المجموعة الهائلة من برامج مناهضة التمييز التى تجتاح الشركات والهيئات حاليا تعنى أن هناك هدفا حقيقيا وهو تغيير القيم التى تدفع جماعة إلى تطبيق أحكام مُسبقة على غيرها والتعدى عليها ؛ إن مثل هذه البرامج يمكن أن تسهم بشكل كبير فى رفع الوعى العام بفكرة رفض أى تطاول أو تعدٍ يُمَارَس على أى جماعة عرقية . ولكن توقع قيام مثل هذه البرامج باستئصال الأحكام المسبقة من جذورها هو أمر غير واقعى .

ومع ذلك فإنه بما أن الأحكام المسبقة ما هى إلا مجموعة من المكتسبات العاطفية فإن إعادة التعلم أو الاكتساب تبقى ممكنة ؛ بالرغم من أنها سوف تستغرق وقتا وجهدا ، كما أنها نتيجة لن تتأتى من عمل ورشة عمل واحدة . ولكن ما يمكن أن يحدث فارقا هو الالتزام بروح الزمالة بين العاملين وبذل الجهد اليومى نحو هدف مشترك من قبل أفراد ينتمون إلى أصول مختلفة . إن الدرس الذى نريد أن نلقى عليه الضوء هنا مقتبس من التكتلات المدرسية التى تتشكل عندما تعجز الجماعات عن الامتزاج اجتماعيا مما يدفعها بدلا من ذلك إلى تشكيل تكتلات عرقية تتربص ببعضها البعض وتعمل على تنمية القوالب الجامدة وترسيخها . ولكن عندما ينجح الطلبة فى التعامل والتعاون مع بعضهم البعض باعتبارهم سواسية بغرض تحقيق

هدف مشترك ؛ كما يحدث في إطار الفرق الرياضية أو الموسيقية ؛ فإن القوالب الجامدة سوف تتحطم وتتهاوى كما يحدث بشكل طبيعي في مجال العمل عندما يعمل الأشخاص جنبا إلى جنب دون تمييز على مدى سنوات طوال[١٦].

ولكن الكف عن مناهضة الأحكام المسبقة في مجال العمل يعني إضاعة فرص رائعة وعظيمة مثل استغلال الإبداع الذى يتولد من هذا التباين والاختلاف بين الجماعات . وكما سوف نرى ؛ فإن أى مجموعة عمل تحتوى على نقاط قوى متنوعة ورؤى مختلفة تغلفها روح الانسجام . سوف تصبح أفضل مستوى وأكثر إبداعا وأكثر قدرة على التوصل إلى حلول فعالة عن الأشخاص الذين يعمل كل منهم بمنأى عن الآخر .

ذكاء المنظمة وحاصل ذكاء المجموعة

مع نهاية القرن ؛ سوف يشكل ثلث القوة العاملة الأمريكية ما يسمى بـ " عمال المعرفة " أى الأشخاص الذين سوف تتميز إنتاجيتهم بإضفاء القيمة على العلومة - سواء من خلال محللي السوق أو الكتاب أو مبرمجي الحاسب . ويشير " بيتر دراكر " رجل الأعمال البارز الذى ابتكر مصطلح " عمال المعرفة " إلى أن خبرة هذه العمالة سوف تكون خبرة مميزة بشكل خاص ، وأن انتاجيتهم سوف تعتمد على كون جهدهم سوف يكون متسقا كجزء من أداء فريق الشركة أو المنظمة . إن الكاتب ليس ناشرا كما أن مبرمج الحاسب ليس موزعا لبرامج الحاسب . ويشير " دراكر " إلى أنه في الوقت الذى يعمل فيه الأشخاص دائما بالتوافق مع المعرفة فإن " الفريق سوف يصبح هو وحدة العمل وليس الفرد نفسه[١٧] " . وهذا ما يؤكد أهمية الدور الذى سوف يلعبه الذكاء العاطفي وغيره من المهارات التي تساعد الأشخاص على الانسجام والتوافق مع بعضهم البعض وهي المهارات التي سوف تكتسب المزيد من القيمة في مجال العمل خلال السنوات المقبلة .

ربما يكون أكثر الأشكال بدائية في منظومة عمل الفريق داخل الشركة أو المنظمة هو الاجتماعات - ذلك الجزء الذى لا يمكن تجنبه ، أو الفرار منه والذى يشكل جزءا من عمل كل موظف ؛ في غرفة الاجتماعات ؛ عبر ندوة هاتفية أو داخل مكتب شخص ما . إن الاجتماع - أى وجود عدة أشخاص في غرفة واحدة - ما هو في واقع الأمر إلا أحد الأشكال الأكثر وضوحا ، بل والأكثر قدما ، والتي تمثل فحوى مشاركة العمل . وقد أصبحت شبكات الاتصال الإلكترونية والبريد الإلكتروني والندوات التي تعقد عن طريق الهاتف وفرق العمل وغيرها من الشبكات غير الرسمية ومثل هذه الأشياء تمثل كيانات وظيفية جديدة داخل المنظمة أو المنشأة ؛ إلى الحد الذى جعلها

الجهاز العصبى المركزى للتواصل البشرى فى إطار الهيكل العام للتدرج الوظيفى داخل الشركة أو المنظمة .

كلما اجتمعت مجموعة من الأشخاص للتعاون معا سواء فى إطار اجتماع لتخطيط العمل ، أو فى إطار فريق يتحرك نحو منتج مشترك ؛ سوف تجد أن هناك حسا حقيقيا لحاصل ذكاء المجموعة . وهو إجمالى المواهب والمهارات المشتركة فى العمل . وهنا نجد أن مستوى إنجاز المهمة سوف يتحدد وفق درجة حاصل الذكاء . ولكن العنصر الأكثر أهمية فى ذكاء المجموعة ـ كما اكتشفنا ـ ليس متوسط حاصل الذكاء بالمعنى الأكاديمى وإنما فى إطار الذكاء العاطفى . إن مفتاح ارتفاع حاصل ذكاء المجموعة يتوقف على درجة الانسجام الاجتماعى بين أفراد الفريق . إن هذه القدرة على الانسجام ـ إن تساوت باقى العناصر ـ هى التى سوف تقف وراء تميز مجموعة بعينها كونها مجموعة منتجة وناجحة أكثر من مجموعة أخرى تحمل نفس المواهب والمهارات .

وقد ظهرت فكرة ذكاء المجموعة أول ما ظهرت على يد " روبرت ستنبرج " : الاخصائى النفسى فى جامعة ييل و " ويندى ويليامز " إحدى خريجات الجامعة التى بحثت فى مجال فهم سر تفوق مجموعات معينة على غيرها[١٨] . عندما يعمل الأشخاص معا فى إطار فريق عمل ؛ يحمل كل منهم مواهب معينة ـ لنقل مثلا طلاقة لغوية مرتفعة المستوى وإبداعا وتعاطفا أو خبرة فنية . وفى الوقت الذى قد يكون فيه فريق ما " أكثر ذكاء " من إجمالى كل نقاط قوة أفراده فإن مستوى ذكاء الفريق يمكن أن يتراجع بشكل ملحوظ إن جاء مستوى أفراده داخل المجموعة ضعيفا لا يسمح بإظهار كل فرد لمواهبه الخاصة . وقد تجلى ذلك بوضوح عندما أقدم " ستنبرج " و " ويليامز " على توظيف مجموعة من الأشخاص للمشاركة فى مجموعات طلب منها إعداد حملة دعائية قوية لمادة تحلية وهمية يمكن استخدامها كبديل عن السكر .

من بين المفاجآت التى ظهرت من خلال التجربة أن أكثر الأشخاص تحمسا للمشاركة كانوا وراء تدنى مستوى الكفاءة بشكل عام إذ إن هؤلاء الأشخاص المتحمسين كانوا يعمدون إلى التحكم والسيطرة على الآخرين . لقد افتقد هؤلاء الأشخاص عنصرا أساسيا من عناصر الذكاء الاجتماعى وهو القدرة على إدراك ما هو مناسب وما هو غير مناسب فى إطار العمل الجماعى القائم على الأخذ والعطاء . كانت هناك نقطة سلبية أخرى أيضا وهى وجود أشخاص بلا طائل ، بمعنى أشخاص لا يشاركون فى العمل بالمرة .

إن العنصر الوحيد الأكثر أهمية لدعم كفاءة المجموعة ووصولها إلى أعلى مستوى هو قدرة المجموعة ـ أى كل عضو فى المجموعة ـ على خلق حالة من الانسجام الداخلى مما يجعله قادرا على الإفادة من المواهب الكاملة التى يتمتع بها كل عضو من أعضاء الفريق . إن مستوى الأداء العام لأى مجموعة منسجمة يزداد تألقا بوجود

شخص يتمتع بموهبة خاصة ، إذ إن الجماعات المنقسمة تكون أقل قدرة على الإفادة من أعضائها أصحاب الكفاءات الكبيرة . إن المجموعة التى يزداد بداخلها التشوش الاجتماعى والعاطفى ـ سواء بسبب الخوف أو الغضب الناجم عن الاستياء أو التنافس ـ سوف يعجز أفرادها عن تقديم أفضل ما لديهم . ولكن الانسجام سوف يمكن المجموعة من تحقيق أفضل استفادة وأحسن استغلال لعناصرها من المبدعين والموهوبين .

فى الوقت الذى يبدو فيه الدرس المستفاد من هذه القصة واضحا تمام الوضوح لفرق العمل ، فإن هذا الدرس ينطوى على الكثير من المعانى العامة لأى شخص يعمل فى إطار شركة . إن الكثير من الأشياء التى يقوم بها الشخص فى عمله تعتمد على قدرته على الاستعانة بشبكة عمل من زملائه ؛ إن المهام المختلفة تتوقف على الاستعانة بأشخاص مختلفين فى محيط العمل . إن هذا فى واقع الأمر سوف يمنح الشركات فرصة لتشكيل فرق عمل متخصصة يكون كل منها مصمما لتقديم أعلى مستوى من مجموعة معينة من الكفاءات والمواهب والخبرات المتنوعة . إن قدرة الفريق فى إطار شبكة " عمل " ـ بمعنى تنظيم فريق عمل فورى مؤقت ـ يعد عاملاً أساسياً لنجاح العمل .

خذ ـ على سبيل المثال ـ الدراسة التى أجريت على مستوى الأداء الفائق فى أشهر المعامل العلمية العالمية الموجودة بالقرب من برستون . إن هذه المعامل تضم مهندسين وعلماء حاصلين على أعلى حاصل للذكاء . ولكن فى إطار هذا المكان الزاخر بالمواهب ؛ تجد البعض فقط هو الذى يزدهر ويبرز بينما البعض الآخر يبقى فى إطار مستوى الأداء المتوسط . إن ما يصنع الفرق بين نجوم الأداء وغيرهم ليس حاصل الذكاء وإنما حاصل الذكاء العاطفى . إن الشخص الذى يتمتع بحاصل ذكاء عاطفى مرتفع يكون أكثر قدرة على تحفيز نفسه ، وأكثر قدرة على العمل فى ظل شبكات غير رسمية من جماعات العمل .

وقد خضع " نجوم الأداء " للدراسة فى أحد أقسام المعمل ؛ وكان هذا القسم هو الوحدة المكلفة بابتكار وتصميم محولات إلكترونية للتحكم فى الأنظمة الهاتفية ـ أحد الأجزاء التكنولوجية بالغة الدقة والأهمية[١٩] . ونظرا لأن حجم العمل يفوق قدرة أى شخص بمفرده ؛ فإن العمل يتم إنجازه فى إطار فرق عمل تتراوح بين خمسة أشخاص وحتى ١٥٠ شخصاً . وليس هناك مهندس يملك بمفرده كل المعرفة اللازمة لأداء العمل منفردا ؛ لذا فإن إنجاز الأشياء يتطلب تضافر خبرات عدة أشخاص مع بعضهم البعض . ولمعرفة السر وراء تفوق البعض من أصحاب الكفاءة المرتفعة عن غيرهم من أصحاب القدرات المتوسطة ؛ طلب " روبرت كيلى " و " جانيت كابلين " من المديرين والعاملين تحديد نسبة الـ ١٠ إلى ١٥ بالمائة من المهندسين أصحاب الكفاءات المرتفعة . أى " نجوم " العمل .

عندما قارن الخبراء هؤلاء النجوم بغيرهم ؛ كان الاكتشاف الأكثر أهمية هو أنه لم يكن هناك أية فروق جوهرية بين الفريقين . وبناء على مجموعة واسعة النطاق من القياسات الإدراكية والاجتماعية : بدءا باختبارات حاصل الذكاء وحتى التاريخ الشخصي الخاص بكل من أفراد الفريقين ، لم يكن هناك أى فارق يذكر من حيث القدرات التقنية . وقد عبر " كيلى " و " كابلان " عن ذلك فى صحيفة هارفرد بيزنس ريفيو بقولهما : " إن الموهبة الأكاديمية لا تعد مؤشرا جيدا فيما يخص مستوى الكفاءة فى العمل " . وهو ما ينطبق أيضا على حاصل الذكاء .

ولكن بعد استجوابات شخصية مطولة ومفصلة ؛ بدأت الفروق الأكثر أهمية تتجلى من خلال الاستراتيجيات الداخلية واستراتيجيات التعامل مع الغير التى يستخدمها " النجوم " لإنجاز عملهم . وقد وجد أن إحدى أهم هذه الاستراتيجيات هى التقارب مع شبكة من أكثر الشخصيات أهمية فى إطار العمل . إن الأشياء تسير على نحو أكثر انسيابية للأشخاص البارزين لأنهم ينجحون فى إقامة علاقات جيدة قوية مع الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى عونهم وتعاونهم من خلال فرق عملية فورية لحل مشكلة ما أو أزمة معينة . فقد لاحظ " كابلين " و" كيلى " أنه " عندما تعرض أحد العاملين من أصحاب مستوى الأداء المتوسط لمشكلة فنية ؛ بذل جهده للاستعانة بالأشخاص أصحاب الخبرة الفنية لحل المشكلة ، وبقى منتظرا مهدرا وقتا ثمينا بينما بقيت مكالمته الهاتفية بلا رد ، ورسائله الإلكترونية بلا إجابة. أما نجوم الكفاءة والأداء فهم فى المقابل نادرا ما يواجهون مثل هذه المواقف لأنهم يبرعون فى إنشاء شبكات عمل قوية يمكن الاعتماد عليها وقت الضرورة . أى أن مثل هذا الشخص عندما يكون بحاجة إلى شخص آخر لكى يقدم له النصيحة فسوف يحصل على رد سريع " .

إن شبكات العمل غير الرسمية تكتسب أهمية بالغة عند ظهور مشاكل غير متوقعة . وقد أشارت إحدى الدراسات التى أجريت فى هذا الصدد إلى أن " النظام التقليدى للشركة صمم على أساس معالجة كل المشاكل البسيطة المتوقعة ، ولكن عند ظهور مشاكل غير متوقعة ؛ تتجلى أهمية التنظيم غير الرسمى ـ أى فرق العمل الفورية . إن الشبكة المعقدة للروابط الاجتماعية تتشكل فى كل مرة يتواصل فيها الزملاء وتزداد قوة وصلابة بمرور الوقت لتشكل شبكات عمل بالغة الاستقرار . إن مثل هذه الشبكات غير الرسمية ؛ بالغة الكفاءة والتى تتشكل فى ظل ظروف خاصة وفورية بعيدا عن كل الأشكال الرسمية ؛ هى التى تملك القدرة على إنجاز المهام[20] " .

وقد أظهر تحليل شبكات العمل غير الرسمية أن تعامل الأشخاص معاً فى إطار العمل على أساس يومى لا يعنى بالضرورة وثوق كل منهم بالآخر إلى الحد الذى يجعله يبوح بمعلومات دقيقة أو حساسة (وهنا تتولد الرغبة فى تغيير العمل أو

الشعور بالاستياء من سلوك الرئيس أو الزملاء) أو اللجوء إليهم وقت الأزمة . ونحن إن دققنا النظر فى شبكات العمل غير الرسمية فسوف نتوصل إلى أن هناك على الأقل ثلاثة أشكال لمثل هذه الشبكات : وهى شبكات التواصل ـ أى من يتحدث مع من ـ وشبكات الخبرة التى تتوقف على نوعية الأشخاص التى سوف تستعين بهم لطلب النصيحة . وشبكات الثقة . إن امتلاك الشخص لكفاءة مرتفعة فى شبكة الخبرة يعنى تفوقه الفنى . ومن ثم إمكانية حصوله على ترقية فى مجال العمل . ولكن وجد أنه فى واقع الأمر ليس هناك علاقة بين امتلاك الشخص للخبرة والنظر إليه من قبل الآخرين باعتباره شخصا يمكن الوثوق به وائتمانه على أسرارهم وشكوكهم ونقاط ضعفهم . إن أى طاغية فى وظيفته ، أو أى مدير ولو كان صغيرا قد يملك الخبرة ولكنه قد لا يكسب ثقة الآخرين مما سوف يقوض من قدرته على الإدارة ويهمشه بعيدا عن شبكات المعلومات داخل العمل . إن نجوم أى شركة هم دائما أولئك الذين يملكون علاقات وثيقة بكل شبكات العمل سواء على مستوى الاتصال أو الخبرة أو الثقة .

وفضلا عن امتلاك البراعة فى شبكات العمل الأساسية ؛ هناك أشكال أخرى من الكفاءة كان يجيدها نجوم معامل بيل لابس ، ومنها الفاعلية فى تنسيق جهودهم فى إطار فريق العمل ، والقدرة على التوصل إلى اتفاق بين كل الأطراف المعنيين ، والقدرة على رؤية الأشياء من منظور الغير سواء كان الطرف الآخر هذا هو العميل أو عضوا آخر فى فريق العمل ، والمقدرة على الإقناع ودعم التعاون مع تجنب الصراع . فى الوقت الذى يعتمد فيه كل ما سبق على المهارات الاجتماعية فإن نجوم العمل يتمتعون بمجموعة مواهب أخرى وهى القدرة على اتخاذ المبادرة ـ بمعنى تحفيز الذات بما يكفى لتحمل المسئولية التى تفوق مستوى مواصفات عملهم المنصوص عليها ـ والقدرة على إدارة الذات بمعنى إدارة الوقت والتزامات العمل أيضا . إن كل هذه المهارات تعتبر ـ بلا شك ـ من جوانب الذكاء العاطفى .

هناك إشارات قوية تنم عن أن ما يصح داخل معامل بيل هو ما يلزم مستقبل أى شركة ؛ إنها مهارات الذكاء العاطفى الأساسية التى تكتسب المزيد والمزيد من الأهمية سواء على مستوى فريق العمل أو مستوى الشركة أو مستوى مساعدة الأشخاص على التعامل مع بعضهم البعض . بشكل أكثر فاعلية . ومع ازدياد أهمية الخدمات المعرفية والثقافية واحتلالها دورا جوهريا فى الشركات ؛ فإن تحسين مستوى تعامل الأشخاص مع بعضهم البعض يعد خطوة أساسية كبرى لدعم رأس المال الفكرى ، وإحراز تقدم بارز على مستوى المنافسة . ولكى تزدهر المؤسسة ـ إن لم يكن لتبقى ـ يجب أن تبذل كل جهدها لدعم الذكاء العاطفى العام .

١١

العقل والطب

" من علمك كل هذا أيها الطبيب ؟"
فأجاب فى الحال :
" المعاناة " .

ـ ألبير كامو ، من رواية The Plague

كان شعورى بألم خافت فى منطقة الحوض هو السبب الذى دفعنى لزيارة الطبيب . بدا كل شىء عاديا إلى أن نظر إلى نتائج اختبار البول . كان هناك أثر لدماء فى البول .

" أريدك أن تتوجه إلى المستشفى وتجرى بعض الاختبارات ... اختبار وظائف الكلى ووظائف الخلايا ... " هكذا قال الطبيب فى نبرة جادة .

لا أدرى ما الذى قاله بعدها . شعرت بأن عقلى قد تجمد عند سماع كلمة وظائف خلايا . هل هو السرطان ؟

لا أذكر تحديدا ما قاله الطبيب لى بشأن الوقت والمكان الذى يجب أن أتوجه إليه لإجراء الاختبارات . كانت تعليماته بسيطة ومع ذلك فقد طلبت منه تكرارها ثلاث أو ربما أربع مرات . وظائف خلايا ـ بقيت الكلمة مستحوذة على عقلى . هذه الكلمة وحدها أشعرتنى بأننى ارتطمت بباب منزلى الأمامى .

ما سر هذه الاستجابة القوية ؟ لقد كان طبيبى دقيقا وكفؤاً ، وكان يسعى لاتخاذ قرار تشخيصى سليم ودقيق . هناك فرصة ضئيلة لأن يكون السرطان هو السبب . ولكن هذا التحليل العقلانى لم يبد لى منطقيا فى ذلك الوقت . فى حالة المرض تحتل المشاعر المكانة العليا ويتملكنا الشعور بالخوف . إن الشخص المريض يكون حساسا وعاطفيا ، ربما لأن صحته العقلية تكون قائمة جزئيا على وهم القوة . ولكن المرض ـ

وخاصة المرض الخطير - يحطم هذا الوهم ، ويهاجم حرمة عالمنا الآمن المطمئن . وفجأة يداهمنا الشعور بالضعف والعجز والوهن .

ولكن المشكلة تتجلى عندما يتجاهل القائم على العلاج - الطبيب أو أى معالج آخر - رد فعل المريض العاطفى حتى بالرغم من علمه بحالته الصحية . إن عدم الانتباه لهذه الحقيقة العاطفية للمرض تتجاهل كما كبيرا متناميا من الأدلة التى تشير إلى أن حالة الشخص العاطفية يمكن أن تلعب دورا ما وأحيانا دورا بالغ الأهمية فى حساسيته للمرض مما يؤثر على الشفاء . إن العناية أو الرعاية الطبية الحديثة كثيرا ما تفتقد إلى هذا النوع من الذكاء العاطفى .

بالنسبة للمريض ، تكون مقابلة الطبيب أو المعالج فرصة للتأكد من معلومات معينة ، وفرصة للسلوى والراحة ، أو فى المقابل إن لم يسعده الحظ قد تكون مناسبة باعثة على اليأس . ولكن كثيرا ما يتجاهل القائم على رعاية المريض أحزان المريض وآلامه . ولكن هذا لا ينفى أن هناك ممرضات تراعين الحالة النفسية للمريض وأطباء يبذلون الوقت اللازم لتهدئة المريض وبث الطمأنينة فى نفسه مع منحه كل الاهتمام والرعاية الطبية اللازمة . ولكن الاتجاه العام الآن - فى إطار المزيد من المهنية والتخصص - هو إهمال وتغافل الطبيب أو كل القائمين على رعاية المريض حالته النفسية وعدم منحه الرعاية النفسية اللازمة . فى ظل هذا النظام الطبى الذى تحكمه الحسابات أصبحت الأمور أكثر سوءا .

وبعيدا عن الجانب الإنسانى الذى يفرض على الطبيب منح المريض العناية فضلا عن العلاج ، هناك أسباب قهرية أخرى تدعو لوضع الواقع النفسى والاجتماعى للمريض فى الحسبان والتى تدخل ضمن إطار العلاج الطبى وليس ضمن أى إطار منفصل آخر . وقد ثبت الآن من خلال الدليل العلمى أن الكفاءة الطبية - سواء الوقائية أو العلاجية - تعتمد فى جزء منها على علاج الشخص عاطفيا جنبا إلى جنب العلاج الطبى . ليس فى كل حالة بالطبع . ولكن بالنظر إلى البيانات الواردة من مئات الحالات ، يمكن القول بأن هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن التدخل العاطفى يجب أن يشكل جزءا لا يتجزأ من الرعاية الطبية الخاصة بالأمراض الخطيرة .

أما من الناحية التاريخية ، فقد عرف المجتمع الحديث مهنة الطب بأنها شفاء المرض مع تجاهل حالة المريض ، بمعنى تجربة المريض مع المرض . إن المريض - بتوافقه مع تلك النظرة لمشكلته - يجد نفسه طرفا فى مؤامرة تتجاهل استجابته أو حالته العاطفية ، وتفصلها عن مشكلته الصحية أو تنحيتها جانبا باعتبارها منفصلة أو غير ذات صلة بالمشكلة ذاتها . إن هذا الاتجاه يزداد ترسخا بفعل نموذج طبى يتجاهل تماما فكرة تأثير العقل على الجسم .

ومع ذلك تبقى هناك أيديولوجية معوقة لا تقل أهمية عن السابقة ولكن فى اتجاه آخر ، إنها فكرة كون المريض يملك القدرة على شفاء نفسه حتى من أسوأ الأمراض

وأشدها خطورة ، وذلك من خلال إسعاد نفسه ، أو استحضار أفكار إيجابية كما أن هناك من يرى بأن المريض هو الطرف الذى يجب أن نلقى عليه اللوم لأنه هو الذى أمرض نفسه فى المقام الأول . والنتيجة هى خلق مناخ يعج بالفوضى والاضطراب وسوء الفهم للحد الذى يمكن أن يؤثر فيه العقل على المرض وربما الأسوأ من ذلك إشعار المريض بالذنب لأنه أصيب بالمرض كما لو كان هذا إشارة إلى افتقاد بعض القيم الأخلاقية أو انعدام القيمة الروحية .

أما الحقيقة فتكمن فى الواقع بين هذين الاتجاهين المتطرفين . بالبحث فى البيانات العلمية أستطيع أن أقول إن هدفى هو توضيح هذه المتناقضات واستبدال كل هذه المزاعم بفهم واضح للنسبة التى تسهم فيها المشاعر والذكاء الاجتماعى فى الصحة ومقاومة المرض .

عقل الجسم : كيف تؤثر المشاعر على الصحة ؟

فى عام ١٩٧٤ ، تسبب اكتشاف تم فى معمل كلية الطب البشرى وطب الأسنان فى جامعة روشتسر فى إعادة رسم الخريطة البيولوجية للجسم حيث اكتشف اخصائى علم النفس الدكتور " روبرت أدير " أن الجهاز المناعى يملك القدرة على التعلم شأنه شأن العقل . وجاءت النتيجة التى خلص إليها بمثابة صدمة ، حيث كانت الفكرة السائدة وقتها فى عالم الطب هى أن العقل والجهاز العصبى المركزى وحده هما اللذان يملكان قدرة الاستجابة للتجربة من خلال تغيير سلوكهما . ولكن نتيجة بحث " أدير " قادت إلى التحقيقات والأبحاث التى اكتشفت مجموعة واسعة النطاق من الطرق التى يتواصل من خلالها الجهاز المناعى والجهاز العصبى - وهى ممرات بيولوجية تجعل العقل والمشاعر والجهاز وحدة واحدة غير منفصلة وإنما متصلة اتصالا متلازما .

فى إحدى تجاربه ، قدم " أدير " لفئران التجارب البيضاء عقاراً يعمل بشكل صناعى على تقليل عدد الخلايا " T " التى تجرى فى الدم ، وتعمل على مقاومة الأمراض . فى كل مرة كانت الفئران تتناول العقار ممزوجا بالماء المحلى بالسكرين . ولكن " أدير " اكتشف أن منح الفئران الماء المحلى بالسكرين وحده بدون العقار المثبط أدى أيضا إلى حدوث انخفاض فى عدد خلايا " T " لدى الفئران إلى حد أصاب بعض الفئران بالمرض وأدى إلى وفاتها . كان جهاز المناعة لدى الفئران قد تعلم قمع الخلايا " T " فى استجابة للماء المحلى . كان هذا أمراً لا يمكن تصديقه فى ضوء أفضل فهم طبى فى ذلك الوقت .

إن " جهاز المناعة " هو " عقل الجسم " كما عبر عنه العالم العصبى " فرانسيسكو فاريلا " فى كلية طب باريس ، بمعنى أنه يملك معرفة ذاتية لما ينتمى إلى الجسم وما لا ينتمى إليه[1] . إن خلايا المناعة تتدفق فى مجرى الدم فى كل أنحاء الجسم . فى تواصل مع كل خلية من خلاياه . وهكذا تعمد خلايا المناعة إلى ترك كل الخلايا التى تتعرف عليها ومهاجمة كل الخلايا التى لا تتعرف عليها . إن هذا الهجوم إما أنه يحمينا ضد الفيروسات أو البكتيريا أو السرطان أو ـ إن أخفقت الخلايا فى التعرف على بعض خلايا الجسم الذاتية ـ يسبب أمراض المناعة الذاتية مثل الحساسية أو الذئبة الحمراء . وحتى ذلك اليوم الذى قدم فيه " أدير " اكتشافه الهائل ، ظل كل طبيب وكل اخصائى تشريح وكل عالم أحياء يؤمن بشدة فى ذلك المعتقد السائد الذى ينص على أن العقل (بكل تفرعاته وامتداده فى كل أنحاء الجسم عبر الجهاز العصبى المركزى) والمناعة كيانان منفصلان لا يملك أى منهما القدرة على التأثير على عمليات الآخر . لم تكن هناك ممرات يمكن أن تصل مراكز المخ التى تراقب ما يتناوله الفأر بأجزاء النخاع العظمى المسئولة عن إنتاج خلايا " T " . أو هكذا ما كان يتصوره العلماء على مدى قرن كامل .

وعلى مدى السنوات التالية ، تسبب اكتشاف الدكتور " أدير " فى إجبار العلماء على تبنى نظرة جديدة للصلة بين الجهاز المناعى والجهاز العصبى المركزى . وقد أصبح المجال الذى يتناول هذه العلاقة بالدراسة وهو علم المناعة النفسى العصبى ، من المجالات الرائدة فى المجال الطبى الآن . من الاسم وحده تستشف العلاقة بين الحالة النفسية أو " العقل " والأعصاب (نظام الإندوكرين العصبى) والذى يضم الجهاز العصبى ونظام الهرمونات والمناعة التى هى الجهاز المناعى .

ويرى عدد كبير من الباحثين أن الناقلات الكيميائية التى تعمل على نحو أكثر كثافة فى كل من العقل والمناعة هى تلك الأشد تركزا فى الأجزاء العصبية التى تضبط أو تتحكم فى المشاعر[2] . ولعل من بين الأدلة الأكثر قوة التى تؤكد وجود طريق مادى مباشر يسمح للمشاعر بالتأثير على المناعة هو ذلك الدليل الذى توصل إليه " ديفيد فيلتين " ، أحد زملاء الدكتور " أدير " . وقد بدأ " فيلتين " ملاحظاته بأن المشاعر تملك تأثيرا قويا على الجهاز العصبى التلقائى ، وهو ما يتحكم فى كل شىء بدءا من مستوى إفراز الأنسولين وحتى مستوى ضغط الدم . وقد توصل " فيلتين " بعدها ـ من خلال عمله مع زوجته " سوزان " وزملائهما ـ إلى أن هناك نقطة التقاء يتحد فيها الجهاز العصبى التلقائى بشكل مباشر مع الخلايا الليمفاوية " و " المكروفاج " التى هى خلايا المناعة[3] .

وقد وجد من خلال الدراسات الميكروسكوبية التى أجريت على الإلكترونات أن هناك نقاط تواصل أشبه بنقاط الاشتباك التى ترتكز فيها نهايات الجهاز التلقائى بشكل مباشر على خلايا المناعة . إن نقاط التواصل المادية هذه تسمح للخلايا العصبية

بإفراز ناقلات أى نبضات عصبية تتحكم فى خلايا المناعة ، وهى تتحرك بالطبع من وإلى المناعة . كان هذا الاكتشاف فتحا علميا مذهلا . حيث لم يكن أحد يتصور أن خلايا المناعة يمكن أن تكون مستهدفة من قبل رسائل عصبية .

لكى يختبر " فيلتين " أهمية الدور الذى تلعبه نهايات الأعصاب فى المناعة، أقدم على خطوة إضافية فى عمله . وفى تجاربه على الحيوان ، استأصل " فيلتين " بعض الأعصاب من العقد الليمفاوية والطحال ـ حيث تصنع خلايا المناعة ـ ثم استخدم الفيروسات لاختبار المناعة . والنتيجة هى انخفاض هائل فى استجابة المناعة للفيروس . وقد خلص إلى أن المناعة بدون هذه النهايات تفقد ببساطة قدرتها على الاستجابة ـ التى هى وظيفتها الطبيعة ـ للفيروسات أو البكتيريا . باختصار ، يمكن القول بأن الجهاز العصبى المركزى لا يرتبط فقط بالمناعة وإنما يلعب دورا أساسيا فى ضبط وظائف المناعة كما ينبغى .

هناك ممر آخر أساسى يربط المشاعر بمراكز المناعة ، وهو عن طريق الهرمونات التى تفرزها الضغوط . إن الكتيكولامين (الإبنيفرين والنورينفرين ـ المعروفة باسم الأدرينالين والنور أدرينالين) والكورتيزول والبرولاكتين والأفيون الطبيعى بيتا ـ إندروفين وإنكفالين تفرز فى الجسم فى ذروة الضغوط . ولكل منها تأثير قوى على الخلايا المناعية . وفى الوقت الذى تبدو فيه العلاقات معقدة فإن التأثير الأساسى هو أنه بينما تتدفق هذه الهرمونات فى كل أنحاء الجسم ، تتعرض المناعة للإعاقة ، إن الضغوط تعيق مقاومة المناعة ـ على الأقل مؤقتا ـ ربما كنوع من المحافظة على الطاقة حيث يولى الجسم الأولوية فى ذلك الوقت للحالة الطارئة التى تفرض نفسها عليه والتى تكون أشد ضرورة للبقاء . ولكن إن بقيت الضغوط دائمة وحادة ، فإن كبت المناعة يمكن أن يدوم لفترة طويلة[4] .

وقد توصل علماء الأحياء المجهرية وغيرهم من العلماء إلى المزيد والمزيد من الروابط التى تصل العقل والقلب والأوعية الدموية والمناعة ، بعد أن تقبل الجميع ـ بعد طول عناء ـ الفكرة الأساسية نفسها وهى وجود روابط بينهم بالفعل[5] .

المشاعر السامة : البيانات الإكلينيكية

بالرغم من هذه الأدلة ، مازال الكثير من الأطباء والمتخصصين يتشككون فى التأثير الإكلينيكى للمشاعر . ولعل أحد الأسباب هو أنه بينما توصلت العديد من الدراسات إلى أن الضغوط والمشاعر السلبية تضعف فاعلية العديد من خلايا المناعة ، فإنه لم يبد من الواضح دائما أن نطاق هذه التغييرات واسع أو كبير إلى الحد الذى يكفى لإحداث فارق طبى .

وبالرغم من ذلك ، فهناك عدد كبير من الأطبار يُقَدر مكانة المشاعر فى الطب . يقول الدكتور " كامران نيزات " ـ أحد الأطباء النابهين فى مجال الجراحة التناسلية باستخدام المناظير فى جامعة ستانفورد ـ : " إن أخبرتنى إحدى المريضات بعد تحديد موعد الجراحة بأنها تشعر بالخوف فى ذلك اليوم ، وأنها لا ترغب فى إجرائها فإننى أقرر إلغاء الجراحة فى الحال ، إن كل جراح يدرك أن الشخص إن أصيب بالخوف المفرط يكون وضعه سيئا بالفعل أثناء الجراحة ، إذ إنه ينزف كثيرا ويصاب بالمزيد من العدوى والمضاعفات . كما أنه يجد صعوبة أكبر فى التعافى . من الأفضل كثيرا أن يكون المريض هادئا " .

ولكن وراء كل هذا الجدل الطبى ، تبقى الأدلة التى تشير إلى أهمية المشاعر فى زيادة مطردة . ولعل البيانات الأكثر رسوخا ، والتى تؤكد على أهمية الدور الذى تلعبه المشاعر قد جاءت من مجموعة من التحاليل جمعت نتائج ١٠١ دراسة مصغرة فى دراسة واحدة كبيرة أجريت على عدة آلاف من الرجال والنساء . تؤكد الدراسة أن المشاعر المضطربة تكون مضرة بالصحة ـ إلى درجة ما[٦] . إن الشخص الذى يعانى من قلق مزمن ، أو فترات ممتدة من الحزن والتشاؤم أو فترات من التوتر الضاغط والعدوانية الجامحة أو التشكك والكآبة يكون معرضا أكثر من غيره بنسبة الضعف للإصابة بالأمرض بما فى ذلك الربو والتهاب المفاصل ونوبات الصداع والقرح وأمراض القلب (والتى يمثل كل منها فئة كبرى واسعة النطاق من الأمراض) . إن هذه الأمراض الكبرى الخطيرة تجعل المشاعر المزعجة أو المؤلمة من بين العوامل ذات الخطورة السامة ـ تماما مثل التدخين والكوليسترول والمسببة لأمراض القلب ، أو بعبارة أخرى تجعلها من عوامل التهديد الكبرى للصحة .

وقد ثبت هذا بالفعل من خلال إحصاءات مستفيضة ، فى إشارة أكيدة إلى أن مثل هذه المشاعر المزمنة سوف تسقط المريض ـ لا محالة ـ ضحية المرض . ولكن تأثير الدور القوى الذى تلعبه المشاعر فى المرض مازال بحاجة لمزيد من البحث المستفيض . نحن إن ألقينا نظرة أكثر تفحصا على البيانات الخاصة بمشاعر معينة ، وخاصة المشاعر الثلاثة الكبرى التى هى الغضب والقلق والاكتئاب فسوف نتبين فى الحال بعض الوسائل المحددة التى تؤثر بها المشاعر على الحالة الطبية حتى إن بقيت الآليات البيولوجية التى تؤثر المشاعر بها على الصحة غير مفهومة حتى الآن[٧] .

عندما يكون الغضب مهلكاً

ذكر الرجل منذ فترة أن الصدمة التى تلقتها سيارته أفسدت عليه رحلته . بعد محاولاته المستميتة مع شركة التأمين وورش إصلاح السيارات والتى لم تجد نفعا ،

مازال مديونا بـ ٨٠٠ دولار . ولم يكن الخطأ خطأه . كان قد سئم الشعور بالازدراء والضيق كلما وطئت قدماه السيارة مما دفعه في نهاية المطاف إلى بيع السيارة بدافع الشعور بالإحباط . ولكن المثير هو أنه حتى بعد مرور سنوات بقيت هذه الذكريات تثير غضبه الجامح .

إن هذه الذكرى المريرة كانت تفرض نفسها بشكل مقصود على العقل ، كجزء من الدراسة التى أجريت على الغضب فى كلية طب جامعة ستانفورد . كل المرضى الذين شاركوا فى الدراسة ـ تماما مثل هذا الرجل ـ كانوا قد عانوا من أول أزمة قلبية أولى وكان السؤال هو : هل الغضب بالفعل يملك تأثيرا على وظائف القلب ؟ لقد كان التأثير صارخا ، فقد لوحظ أنه عندما كان المرضى يقصون تلك الحوادث التى أثارت غضبهم ، كان معدل خفقان القلب ينخفض بشكل واضح قدر خمس درجات مئوية[٨] . كما أصيب بعض المرضى بهبوط فى فاعلية الخفقان بنسبة وصلت إلى ٧ بالمائة أو أكثر ـ وهو الرقم الذى يعتبره أطباء القلب إشارة إلى الإصابة بنقص التروية القلبية أى هبوط خطير فى تدفق الدم فى القلب نفسه .

إن هذا الهبوط فى قوة خفقان القلب لم يظهر عند إصابة الشخص بأية مشاعر سلبية أخرى مثل القلق ، أو حتى أثناء بذل الجهد البدنى ، مما يعنى أن الغضب هو أكثر المشاعر التى تؤذى القلب[٩] . أثناء استرجاع الحادث السيئ ، أكد المرضى أنهم شعروا فقط بنصف الغضب الذى كان قد انتابهم وقت وقوع الحادث مما يعنى أن قلوبهم فى ذلك الوقت كانت أكثر عرضة للخطر أثناء نوبة الغضب الفعلية .

إن هذه النتيجة هى جزء من شبكة أكثر حجما من الأدلة التى تم التوصل إليها بواسطة عشرات الدراسات ، والتى تؤكد مدى قوة تأثير الغضب وأثره الضار على القلب . إن الفكرة القديمة لم تشر إلى أن الشخصية (س) التى تتسم بالتهور وارتفاع ضغط الدم تكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض القلبية ومع ذلك فقد نبعت من هذه النظرية نتيجة جديدة وهى أن العدوانية هى التى تضع الشخص فى محل الخطر .

إن معظم البيانات الخاصة بالعدوانية قد وردت من البحث الذى أجراه الدكتور " ريدفورد ويليامز " من جامعة ديوك[١٠] . وقد توصل " ويليامز " ـ على سبيل المثال ـ إلى أن الأطباء الذين حققوا أعلى نتائج فى اختبار العدوانية ، بينما كانوا مازالوا يدرسون فى كلية الطب ، كانوا أكثر عرضة سبع مرات للوفاة عند بلوغ الخمسين عن غيرهم من أصحاب النتائج الأقل . إن نزوع الشخص للغضب يُعد من أكبر المؤشرات التى تشير إلى احتمال وفاة الشخص فى سن صغيرة ، والتى تفوقت على عوامل أخرى مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول . وقد أظهرت النتائج التى توصل إليها الدكتور " جون بارفوت " فى جامعة نورث كارولينا إلى أن نتائج اختبار العدوانية لدى المرضى الذين أجروا " القسطرة الطبية أو angiography " جاءت متوافقة طرديا مع حدة المرض وقوته فى شرايين القلب .

بالطبع ، لا أحد يمكن أن يدعى أن الغضب وحده هو الذى يقف وراء أمراض الشريان التاجى ، وإنما هو فقط أحد العوامل المؤثرة العديدة . وقد شرح لى الدكتور " بيتر كوفمان " - مدير فرع الطب السلوكى فى المعهد القومى والدم ذلك قائلا : " ليس بوسعنا حتى الآن أن نثبت ما إن كان الغضب والعدوانية يتسببان فى التطور المبكر لأمراض الأوعية التاجية وما إن كانا يعملان على زيادة تفاقم المشكلة بعد أن يكون المريض قد أصيب بالفعل بالمرض . ولكن هب على سبيل المثال أن شخصا فى العشرين من عمره يصاب بنوبات غضب متكررة . فى كل نوبة من هذه النوبات الغاضبة سوف يفرض على قلبه المزيد من الضغوط الإضافية من خلال زيادة معدل خفقان القلب وضغط الدم . عندما يتكرر هذا بمرور الوقت يمكن أن يُحدث ضررا ، وذلك بسبب اضطراب تدفق الدم فى الأوعية التاجية مع كل دقة من دقات القلب ، الأمر الذى قد يتسبب فى تمزق مصغر فى الوعاء الدموى للقلب حيث تتشكل الصفائح . إن كان معدل خفقان قلبك أسرع وضغطك أعلى لأنك تغضب بشكل دائم ، فعلى مدى ثلاثين عاما يمكن أن يتسبب هذا فى تشكل أسرع للصفيحات مما يؤدى بالتالى إلى أمراض القلب التاجية[11] " .

وعندما يتطور المرض القلبى ، فإن الآليات التى يسببها الغضب سوف تؤثر على كفاءة ضخ القلب كما ثبت من خلال الدراسة التى أجريت على المرضى من أصحاب الذكريات الغاضبة . والنتيجة النهائية لذلك هى أن الغضب سوف يؤدى إلى نتائج مدمرة لدى المريض المصاب بالفعل بالقلب . وقد أظهرت إحدى الدراسات التى أجريت فى كلية طب جامعة ستانفورد على ١٠١٢ رجلا وامرأة ممن أصيبوا بالفعل بأول أزمة قلبية وتم تتبع حالاتهم على مدى ثمانى سنوات بعد الأزمة ، أن الرجال الذين كانوا أكثر عدوانية وشراسة أثناء نوبات الغضب أصيبوا بأعلى نسبة من الأزمات القلبية الثانية[12] . وقد تم التوصل إلى نتائج مماثلة فى الدراسة التى أجريت فى كلية طب يال على ٩٢٩ رجلا ممن نجوا من الأزمات القلبية وتم تتبع حالتهم على مدى عشر سنوات بعدها[13] . وقد وجد أن الأشخاص الذين يسهل استثارتهم وتعرضهم للغضب كانوا ثلاث مرات أكثر عرضة للوفاة إثر أزمة قلبية من هؤلاء الأكثر اعتدالا. أما إن اجتمع الغضب مع ارتفاع نسبة الكوليسترول فإن هذه النسبة تزداد لتصل إلى خمس مرات .

ويشير الباحثون فى جامعة يل إلى أن الغضب وحده قد لا يكون السبب الذى يزيد من خطر الوفاة بأمراض القلب ، وإنما قد يكون أى شعور سلبى حاد من أى نوع يعمل بشكل دائم على تدفق هرمونات الضغوط فى كل أنحاء الجسم . ولكن بشكل عام ، يمكن القول بأن الغضب هو الشعور الذى ثبت علميا كونه يرتبط ارتباطا وثيقا بمرض القلب . فى دراسة أجريت فى جامعة هارفرد ، طلب الباحثون من أكثر من ألف وخمسمائة رجل وسيدة ممن أصيبوا بنوبات قلبية وصف حالتهم العاطفية فى

الساعات التى وقعت فيها النوبة . ووجد أن الغضب قد عمل على مضاعفة خطر توقف القلب لدى المرضى المصابين بالفعل بالقلب ، وقد بقى عامل الخطورة متواصلا لما يقرب من ساعتين بعد اندلاع الغضب[١٤] .

إن هذه النتائج لا تعنى أن الشخص يجب أن يسعى لكبت غضبه كلما بدا ذلك مناسبا . إذ إنه قد ثبت بالقطع أن السعى لكبت مشاعر الغضب كلية فى خضم الموقف سوف تعمل على زيادة حالة التهيج والاضطراب داخل الجسم وقد ترفع ضغط الدم[١٥] . وفى المقابل ، وكما سبق أن رأينا فى الفصل الخامس ، فإن المحصلة النهائية للتنفيس عن الغضب فى كل مرة سوف تزيد من حدة الغضب أى أنه سوف يغذى الغضب مما سيجعل الشخص أكثر عرضة لإصدار نفس الاستجابة فى ظل أى موقف مثير للضيق . وقد حسم " ويليامز " هذا التناقض بأن توصل إلى أن التعبير عن الغضب أو عدم التعبير عنه أقل أهمية من تواصل الغضب نفسه أى تحوله إلى غضب مزمن . وبالرغم من أن إظهار العدوانية من وقت إلى آخر لا يهدد الصحة إلا أن المشكلة تظهر عندما تتحول العدوانية إلى سلوك دائم ملازم للشخص ، وهو ما يتجلى من خلال شعوره الدائم بفقد الثقة والتشكك ونزوعه إلى إصدار تعليقات أو انتقادات حادة وتحقيره للغير فضلا عن إصابته بنوبات أكثر حدة من الغضب والهياج العصبى[١٦] .

ولكن النبأ السار هو أن الغضب المزمن لن يقود الشخص إلى الوفاة الحتمية ، إذ إن العدوانية عادة ما تكون قابلة للتغير . تم إدراج مجموعة من مرضى القلب فى كلية طب ستانفورد ضمن برنامج مصمم لمساعدتهم على تلطيف سلوكهم للحد من حدة الغضب . وقد نجح البرنامج فى تحقيق تراجع بنسبة ٤٤ بالمائة فى الإصابة بالنوبة القلبية الثانية لدى الأشخاص المشاركين عن غيرهم ممن لم يسعوا للحد من عدوانيتهم[١٧] . وقد حقق برنامج آخر صممه " ويليامز " نفس النتائج الإيجابية[١٨] . وقد اعتمد برنامجه ـ شأنه شأن برنامج " ستانفورد " ـ على تلقينهم عناصر الذكاء العاطفى الأساسية وخاصة التعرف على حالة الغضب فور حدوثها ، والقدرة على ضبطها عند حدوثها فضلا عن تنمية القدرة على التعاطف . وقد طلب من المرضى فى هذا الصدد تدوين كل الأفكار العدوانية التى تنتابهم فور ملاحظتهم لها . فإن تواصلت الأفكار ، يسعى الشخص للتصدى لها بأن يقول لنفسه : " توقف ! " . يشجع المريض فى إطار البرنامج على استبدال الأفكار المتشككة والعدوانية بأخرى أكثر عقلانية ومنطقية فى مواقف مختلفة ـ على سبيل المثال تأخر المصعد . فى هذه الحالة يشجع المريض على البحث عن سبب جيد بدلا من إلقاء اللوم على شخص يتصور أنه هو المسئول عن هذا التأخير . أما بالنسبة للمواقف المثيرة للإحباط . يتعلم الشخص القدرة على رؤية الأشياء من منظور الآخر ، إن التعاطف هو ترياق الغضب .

وقد أخبرنى "ويليامز" قائلا : " إن ترياق العدوانية هو تنمية قلب أكثر قدرة على الوثوق بالغير . وكل ما يتطلبه ذلك هو التحفيز المناسب . عندما يرى الشخص أن عدوانيته يمكن أن تقوده إلى حتفه فسوف يكون على استعداد للمحاولة " .

الضغوط : قلق زائد فى موقف غير مناسب

كل ما في الأمر أنني أشعر بالتوتر والقلق في كل وقت . وقد بدأت هذه المشاعر تنتابني منذ أيام المدرسة الثانوية . كنت طالبا متفوقا وكنت أشعر دائما بالقلق على درجاتي وإذا ما كنت أحظى بقبول المدرس وباقي الزملاء ووضعي في الفصل وأشياء من هذا القبيل . كانت هناك الكثير من الضغوط من قبل والدى لكى أبلى بلاء حسنا فى المدرسة وأكون قدوة لغيرى ..... أعتقد أننى تأثرت كثيرا بفعل هذه الضغوط لأن مشاكل المعدة بدأت تنتابنى وأنا فى السنة الثانية من المدرسة الثانوية . ومنذ ذلك الوقت ، وجدت نفسى مطالبا بالحرص عند تناول الكافيين أو أى طعام حريف . إننى ألاحظ أننى كلما أصاب بالقلق أو التوتر ، أحس بألم فى معدتى ، وبما أننى أكون قلقا فى معظم الأوقات فإننى أصاب دائما بالغثيان[19] .

القلق ـ تلك المعاناة الناجمة عن ضغوط الحياة ـ ربما هو الشعور الأكثر حظا من حيث الدليل العلمى الذى يربطه بالإصابة بالأمراض وسرعة الشفاء . عندما يساعدنا القلق على الاستعداد للتعامل مع خطر ما (وهو أمر لا غنى عنه للارتقاء والتطور) فقد أسدى لنا صنيعا . ولكن فى عالمنا المعاصر كثيراً ما يزيد القلق عن حجمه الطبيعى ، ويظهر فى مواقف كثيرة غير مناسبة ، وتبدأ المعاناة فى الظهور عند مواجهة المواقف التى يجب أن نتعايش معها أو التى يفرضها علينا عقلنا وليس فى وجه مصادر خطر حقيقية تتهددنا . إن تكرار نوبات القلق تعد بمثابة إشارة لارتفاع مستوى الضغوط . والمرأة التى تعانى بشكل دائم من آلام أو مشاكل فى المعدة والأمعاء هى خير مثال على تأثير القلق والضغوط على الحالة الصحية .

وفى مقال نُشر عام ١٩٩٣ فى المجلة الدورية لأبحاث الأمراض الباطنة ، واشتمل على بحث مستفيض على العلاقة بين الضغوط والمرض ، سجل " بروس ميكوين " الاخصائى النفسى فى جامعة يل مجموعة واسعة النطاق من آثار القلق المرضية ومنها تقويض المناعة إلى الحد الذى يمكن أن يؤدى إلى بداية تكون الخلايا السرطانية وارتفاع فرص الإصابة بالعدوى الفيروسية ، وتشكل الصفيحات التى تسبب تصلب الشرايين وتجلط الدم مما يسبب مرض القلب والتعجيل بالإصابة بمظاهر مرض السكر ـ النوع الأول ـ أو الإصابة بالنوع الثانى وازدياد نوبة الربو[20] . إن الضغوط يمكن أيضا أن تؤدى إلى ظهور القرح فى المعدة والأمعاء كما أنها يمكن أن تؤدى إلى

ظهور أعراض التهاب المعدة التقرحي والتهاب الأمعاء . إن العقل نفسه يتأثر بالضغوط الطويلة المتواصلة بما في ذلك الضرر الذى يلحق بقرن آمون والذاكرة . يقول الدكتور " ميكوين " : " هناك أدلة متزايدة تشير إلى أن الجهاز العصبى المركزى يكون عرضة للإجهاد والإنهاك نتيجة للتجارب الضاغطة[٢١] " .

وقد جاءت الأدلة الأكثر حسما فى التأثير الطبى للضغوط من الدراسات التى أجريت على الأمراض المعدية مثل نوبات البرد والأنفلونزا والهربس . ونحن معرضون بشكل دائم لهذه الفيروسات ولكن مناعتنا تنجح فى التصدى لها ، باستثناء أوقات الضغوط حيث تنهار الخطوط الدفاعية للمناعة . وقد توصلت التجارب التى استهدفت قياس قوة المناعة بشكل مباشر إلى أن الضغوط والقلق يعملان على إضعاف المناعة ، لكن لم يثبت من خلال نتائج الدراسة ما إذا كان هذا التأثير على المناعة يؤدى إلى نتائج إكلينيكية ذات أهمية أم لا[٢٢] . ولهذا أجريت دراسات أكثر تركيزا واستهدافا للروابط بين القلق والضعف الصحى وهى الدراسات التى ركزت على أشخاص أصحاء تعرضوا لمشاعر سلبية أدت إلى إضعاف المناعة ومن ثم ظهور المرض .

فى إحدى الدراسات العلمية الأكثر دلالة أقدم " شيلدون كوهين " ـ اخصائى نفسى فى جامعة كرنجى ميلون ، ومجموعة من العلماء المتخصصين فى وحدة أبحاث أمراض البرد فى شيفلد بإنجلترا ـ على إعداد تقييم دقيق لحجم الضغوط التى يشعر بها الأشخاص فى حياتهم ، ثم عمد بعد ذلك إلى تعريض هؤلاء الأشخاص لأحد الفيروسات المسببة للبرد . وليس كل شخص معرض لفيروس سوف يصاب بنوبة البرد إذ إن المناعة القوية سوف تعمل ـ وبشكل دائم ـ على مقاومة فيروس البرد . ولكن " كوهين " خلص إلى أنه كلما زاد حجم الضغوط فى حياة الشخص صار أكثر عرضة للإصابة بالبرد . أما بالنسبة للأشخاص المعرضين لضغوط قليلة فقد أصيب ٢٧ بالمائة منهم بالبرد بعد التعرض للفيروس مقابل ٤٧ بالمائة من الأشخاص الأكثر عرضة للضغوط ، وهو ما يعد دليلا مباشرا على تأثير الضغوط وتقويضها للمناعة[٢٣] . (إن هذه النتيجة بالرغم من أنها تؤكد ما خلصنا إليه جميعا من خلال الملاحظة والتجربة ، إلا أنها تعد بمثابة دليل علمى دامغ) .

وقد انطبق هذا أيضا على الشجار الزوجى ، حيث وجد أن الأزواج الأكثر عرضة للشجار والنزاع الزوجى يصابون بنوبة برد أو عدوى فى الجهاز التنفسى العلوى بعد ثلاثة أو أربعة أيام من الشجار الحاد . أما سبب مرور ثلاثة إلى أربعة أيام على وقوع النزاع فهى تحديدا فترة الحضانة التى يستغرقها فيروس البرد مما يؤكد أن تعرض الشخص للفيروس فى الأوقات الأشد قلقا وضيقا تجعله أكثر حساسية للمرض[٢٤] .

إن نفس هذا النمط الذى تؤدى فيه الضغوط إلى الإصابة بالعدوى يصح بالنسبة للإصابة بمرض هربس سواء النوع المسبب للقرح الملتهبة على الشفة أو النوع الذى يؤدى إلى الإصابة بقرح تناسلية . وما إن يتعرض الشخص لفيروس الهربس ، فإن

الفيروس يبقى كامنا داخل الجسد لينمو من وقت إلى آخر . يمكن تتبع نشاط فيروس الهربس بتتبع معدل مضادات الأجسام فى الدم . باستخدام هذا المقياس . وجد أن فيروس هربس يعيد تنشيط نفسه لدى طلبة الطب أثناء اجتيازهم اختبارات آخر العام الدراسى ولدى النساء المطلقات حديثا ولدى الأشخاص الذين يعانون من ضغوط مستمرة لرعاية فرد من أفراد الأسرة مصاب بمرض ألزهايمر[٢٥] .

إن تأثير القلق لا يقتصر على أنه يحد من استجابة المناعة . حيث ثبت من خلال بحث آخر أن له آثارا سلبية على القلب والأوعية الدموية . وفى الوقت الذى تعمل فيه العدوانية المزمنة ونوبات الغضب المتكررة على زيادة فرص إصابة الرجال بأمراض القلب فإن الشعور المقابل لدى المرأة هو الإحساس بالقلق والخوف . وفى بحث أجرى فى كلية طب ستانفورد على أكثر من ألف رجل وامرأة أصيبوا بنوبة قلبية أولى . لوحظ أن النساء اللائى أصبن بنوبة ثانية كن يعانين من خوف وقلق مفرط . وفى كثير من الأحوال كان الخوف يتخذ شكلا مرضيا زاحفا حيث توقف المرضى بعد أول نوبة قلبية عن قيادة السيارة أو تركوا العمل أو تجنبوا الخروج كلية[٢٦] .

إن الآثار البدنية للضغوط الذهنية والقلق ـ تلك الضغوط التى تتولد نتيجة لضغط العمل أو الضغوط التى تعانى منها أى سيدة مطلقة أو أرملة تقوم بعمل وتتولى رعاية ابنها فى نفس الوقت ـ قد تم رصدها على مستوى تشريحى دقيق . فقد أخضع " ستيفين مانوك " ـ الأخصائى النفسى فى جامعة بيتسبورج ـ ثلاثين متطوعا لضغوط بالغة بينما كان فى نفس الوقت يراقب قراءة ضغط الدم لديهم . وقد وجد أن هذا القلق قد دفع الصفائح الدموية لدى المتطوعين إلى إفراز مادة الأدينوزين تريفوسفات أوATP التى يمكن أن تحدث تغييرات فى الأوعية الدموية المسببة للنوبات القلبية والجلطات . بينما كان المتطوعون تحت وطأة الضغوط ارتفع إفراز الـATP بشكل حاد وكذلك معدل خفقان القلب وضغط الدم .

ويفهم من ذلك بالطبع أن المخاطر المرضية تزداد لدى أصحاب الأعمال " المجهدة " . إن مستوى الأداء الذى يفرض ضغوطا مرتفعة فى الوقت الذى لا يملك فيه الشخص القليل أو لا يملك أى سيطرة بالمرة على كيفية إنجاز العمل يجعل الشخص أكثر عرضة للمرض (مثل سائق الحافلات على سبيل المثال الذى يكون فى الغالب مصابا بارتفاع فى ضغط الدم) . فعلى سبيل المثال ، فى دراسة أجريت على ٥٦٩ شخصا مصابين بسرطان المستقيم والقولون ومجموعة مقارنة ، وجد أن الشخص الذى ذكر أنه تعرض لضغوط عمل حادة على مدى السنوات العشر الماضية كان أكثر عرضة من غيره من الأشخاص ممن لم يصابوا بنفس القدر من الضغوط فى حياتهم بنحو خمس مرات ونصف مرة[٢٧] .

ونظرا لهذا التأثير السلبى للضغوط ، فقد أصبح هناك تزايد فى استخدام تقنيات الاسترخاء ـ التى تعمل بشكل مباشر على التصدى للآثار النفسية للضغوط ـ لتخفيف

أعراض مجموعة واسعة من الأمراض المزمنة التي تشمل أمراضا مثل مرض السكرى والتهاب المفاصل والربو واضطرابات المعدة والأمعاء والصداع المزن ، وغيرها الكثير . إن الحد الذى تسهم به الضغوط والضيق النفسى فى ازدياد الأعراض سوءا . يمكن أن يعالج عن طريق مساعدة المريض على أن يصبح أكثر استرخاء وقدرة على احتواء مشاعره المسببة للضيق والاضطراب[٢٨] .

الثمن الطبى للاكتئاب

> شخصت حالتها بأنها مصابة بارتداد لمرض سرطان الثدى ، ارتداد لورم كان موجودا منذ عدة سنوات ظنت خلالها أنها قد أجرت عملية جراحية ناجحة لاستئصاله . لم يعد بوسع طبيبها التحدث عن الشفاء والعلاج الكيميائى . كان أفضل ما يمكن أن يقدمه لها بضعة شهور قليلة من الحياة . وبالطبع شعرت بالاكتئاب . شعرت به إلى الحد الذى كان يدفعها أحيانا للانخراط فى البكاء كلما ذهبت لطبيبها ـ اخصائى الأورام . وفى كل مرة كان الطبيب يطلب منها أن تغادر العيادة فى الحال .

بغض النظر عن رد فعل طبيب الأورام قاسى القلب ، هل يمكن أن يكون إحجامه عن معالجة شعور المريضة الدائم بالحزن قد أثر عليها طبيا ؟ عندما يتطور المرض ويستشرى إلى أن يكون مستعصيا ، فإنه من المستبعد أن يكون لأى حالة نفسية تأثير ملموس على تطور المرض . فى الوقت الذى سيؤثر فيه اكتئاب المريضة سلبا ـ بلا شك ـ على شهورها الأخيرة ، فإن الدليل الطبى الذى يؤكد الكيفية التى يؤثر بها الحزن على تطور مرض السرطان مازال مختلطا وغير واضح[٢٩] . ولكننا إن نحينا السرطان جانبا ، فسوف نجد أن هناك قدراً كبيرا من الدراسات يؤكد على تأثير الاكتئاب على العديد من الحالات الطبية الأخرى وخاصة ازدياد المرض تفاقما بمجرد أن يبدأ . وقد ثبت بالدليل الذى يتأكد يوما بعد يوم أن علاج أصحاب الأمراض الخطيرة من الاكتئاب سوف يكون مجديا .

ولعل من بين نقاط القصور فى علاج الاكتئاب لدى المرضى أن أعراض الاكتئاب ـ بما فى ذلك فقد الشهية ـ يمكن أن يساء تشخيصها على أنها أعراض لأمراض أخرى غير الاكتئاب ، وخاصة من قبل الأطباء أصحاب الخبرات المحدودة فى التشخيص النفسى . إن العجز عن تشخيص الاكتئاب يمكن أن يزيد فى حد ذاته من تفاقم المشكلة ، إذ إنه قد يعنى أن حالة الاكتئاب لدى المريض ـ شأنه شأن بعض الأمراض الأخرى ـ سوف تبقى خفية وبدون علاج . إن هذا الإخفاق فى التشخيص والعلاج يمكن أن يزيد من خطر تعرض المريض للوفاة فى حالة الأمراض الخطيرة .

فقد لوحظ على سبيل المثال أنه من بين ١٠٠ مريض خضعوا لزرع النخاع العظمى ، لقى ١٢ من بين ١٣ منهم ممن كانوا مصابين بالاكتئاب مصرعهم خلال العام الأول من الزرع ، بينما بقى ٣٤ من نسبة الـ ٨٧ المتبقية على قيد الحياة لمدة عامين[٣٠] . وقد انطبق هذا أيضا على مرضى الكلى ممن كانوا يخضعون للغسيل الكلوى ويعانون فى الوقت نفسه من اكتئاب حاد ، حيث توفى معظمهم خلال العامين التاليين للإصابة بالمرض ، وكان الاكتئاب أكبر مؤشر للوفاة عن أى عامل طبى آخر[٣١] . وهنا تكون العلاقة بين المشاعر والحالة الطبية علاقة سلوكية مرتبطة بتوجه الشخص نفسه ـ وليست علاقة بيولوجية ، بمعنى أن المريض يكون فى هذه الحالة عاجزاً عن الالتزام بالنظام الطبى الذى تفرضه عليه حالته المرضية ـ مثل عدم الالتزام بنظام مما يزيد من نسبة الخطورة .

ويبدو أن أمراض القلب هي الأخرى تزداد خطورة بفعل الاكتئاب . ففى دراسة أجريت على ٢٨٣٢ رجلاً وامرأة فى منتصف العمر ، تم تتبع حالاتهم على مدى اثنى عشر عاما ، وجد أن هناك ارتفاعا لمعدل الوفاة بأمراض القلب بين الأشخاص الذين تسيطر عليهم مشاعر اليأس والعجز بدرجة أكبر من غيرهم[٣٢] . أما نسبة الـ ٣ بالمائة الأكثر إصابة بالاكتئاب فقد جاء معدل الوفاة بأمراض القلب أربع مرات أكثر من غيرهم من المرضى غير المصابين بالاكتئاب .

وقد تبين أن الاكتئاب يلعب دورا أكثر خطورة بالنسبة لمرضى القلب ممن سبق لهم النجاة من نوبات قلبية[٣٣] . ففى دراسة أجريت على مرضى فى مستشفى مونتريال ممن سرحوا بعد علاجهم من نوبة قلبية أولى ، كان المرضى المصابون بالاكتئاب أكثر عرضة للوفاة فى غضون الستة أشهر التالية . من بين شخص واحد لكل ثمانية أشخاص مصابين بالاكتئاب الحاد ، ارتفعت معدلات الوفاة خمس مرات أكثر من غيرهم من المصابين بنفس الحالة المرضية ، وهو تأثير لا يقل خطورة عن تأثير باقى العوامل الخطيرة الأخرى التى تهدد مريض القلب مثل قصور البطين الأيسر أو إصابة المريض بنوبات قلبية سابقة . ومن بين الآليات الأخرى التى وجد أنها قد تفسر سبب ارتفاع نسب الإصابة بالأزمة القلبية الثانية لدى المرضى المصابين بالاكتئاب ، تأثير حالة الاكتئاب على تغير معدل خفقان القلب ممن يزيد من فرص الإصابة باضطراب مزمن فى خفقان القلب .

وقد وجد أن الاكتئاب أيضا يرجئ شفاء أو التئام كسور الفخذ . فى دراسة أجريت على سيدات كبيرات السن مصابات بكسر فى الفخذ ، تم تقييم الحالة النفسية للآلاف منهن إثر دخولهن المستشفى للعلاج . وقد وجد أن المصابات منهن بالاكتئاب بقين ثمانية أيام أكثر من غيرهن من المصابات بنفس الكسور ولكن غير المصابات بالاكتئاب ، كما أن فرصتهن فى السير ثانية تراجعت إلى الثلث عن غيرهن . ولكن النساء المصابات بالاكتئاب ممن تلقين مساعدة نفسية إلى جانب العلاج الطبى للحالة

دن بحاجة إلى نسبة أقل من العلاج البدني حتى يتمكنَّ من السير مجدداً ، كما أن نسبة رجوعهن إلى المستشفى على مدى الشهور الثلاثة التى تلت عودتهن إلى منازلهن أو التى تلت خروجهن من المستشفى بعد تلقى العلاج قد تراجعت كثيرا .

وفى دراسة أجريت على المرضى الأكثر خطورة أى المصنفين ضمن الـ ١٠ بالمائة من المرضى الأكثر احتياجا للخدمات والرعاية الطبية ـ وهو ما يرجع غالبا إلى إصابة المريض بعدة أمراض مثل مرض القلب والسكر ـ وجد أن واحدا من بين ستة مرضى كان يعانى من الاكتئاب . وعندما تم علاج هؤلاء المرضى من مشاكلهم الصحية ، تراجعت نسبة العجز السنوى لديهم من ٧٩ يوما إلى ٥١ يوما لدى المرضى المصابين باكتئاب حاد بينما تراجعت من ٦٢ يوما فى السنة إلى ١٨ يوما فقط بالنسبة للمرضى الذين كانوا يعالجون من اكتئاب بسيط[٣٤] .

المزايا الطبية للمشاعر الإيجابية

لقد ثبت بالدليل الدامغ المتزايد يوما بعد يوم أن هناك تأثيراً سلبيًا للغضب والقلق والاكتئاب على الحالة الصحية . إن كلا من الغضب والقلق ـ عندما يتحولان إلى حالات مزمنة ـ يمكن أن يجعلا الشخص عرضة لعدد كبير من الأمراض . وفى الوقت الذى قد لا يعمل فيه الاكتئاب على جعل الشخص أكثر عرضة للمرض فإنه فى المقابل يعمل على تأخير التعافى منه ، وزيادة فرص الوفاة وخاصة لدى المرضى الأكثر ضعفا من المصابين بحالات مرضية خطيرة .

ولكن فى الوقت الذى تكون فيه عواقب الحالات النفسية السلبية سامة فإن المجموعة المقابلة من المشاعر يكون لها تأثير حميد ـ إلى حد ما . هذا لا يعنى بأيا حال أن المشاعر الإيجابية سوف تشفى المريض ، أو أن السعادة والضحك وحدهما سوف يقلبان مسار المرض الخطير . إن النسبة التى تسهم بها المشاعر الإيجابية نسبة بسيطة ولكنها مع ذلك ـ وهو ما ثبت من خلال الدراسة ـ تعتبر من المتغيرات المركبة الكثيرة التى يعتد بها فى علاج المرض أو تطوره .

ثمن التشاؤم وميزة التفاؤل

وكما هى الحال بالنسبة للاكتئاب ، فإن التشاؤم أيضا له أثر سلبى ، وهو ما يصح بالنسبة للتفاؤل وأثره الإيجابى على المرض . عندما خضع ١٢٢ رجلا ممن أصيبوا بأول نوبة قلبية لتقييم نسبة التفاؤل والتشاؤم لديهم ، وجد أنه بعد مرور ثمانى سنوات ، لقى ٢١ رجلا من بين الـ ٢٥ رجلا الأكثر تشاؤما حتفهم وفى المقابل توفى

٦ رجال فقط من بين الـ ٢٥ أصحاب النظرة المتفائلة . لقد لعبت النظرة النفسية دورا فعالا فى قياس فرص البقاء أكثر من أى عامل طبى آخر بما فى ذلك نسبة الضرر التى منى بها المريض إثر النوبة القلبية الأولى وانسداد الشرايين ونسبة الكوليسترول وضغط الدم . وفى بحث آخر ، وجد أن المرضى الذين أجروا عملية جراحية لتوسيع الشرايين أو تغيير مسارها والذين كانوا فى نفس الوقت يتسمون بروح التفاؤل ، قد تعافوا فى فترة أقل ، وتعرضوا لمضاعفات طبية أثناء الجراحة وبعدها أقل من المرضى المتشائمين[٣٥] .

وتماما مثل التفاؤل ، فإن الأمل هو الآخر يعد بمثابة طاقة شافية . حيث وجد أن الأشخاص الأكثر أملا كانوا ـ بالطبع ـ أكثر قدرة على تحمل كل الظروف القاسية بما فى ذلك المشاكل الطبية . فى دراسة أجريت على أشخاص أصيبوا بالشلل إثر تعرضهم لإصابات فى العمود الفقرى ، وجد أن المرضى الأكثر أملا كانوا أكثر قدرة على التحرك مقارنة بغيرهم من المرضى ممن تعرضوا لنفس الإصابة . إن الأمل يلعب دورا يبرز بوضوح لدى الأشخاص الذين أصيبوا فى عمودهم الفقرى ، إذ إن المأساة الطبية كثيرا ما تتمثل فى شخص أصيب بالشلل إثر حادث وهو فى العشرينات مما يعنى أنه سوف يبقى فى نفس الحالة لباقى عمره . وهذا يعنى أن الاستجابة العاطفية والنفسية للمريض فى هذه الحالة سيكون لها أثر كبير فى الجهد الذى سوف يبذله للتواصل الاجتماعى[٣٦] .

أما سبب تأثير التفاؤل أو التشاؤم على الحالة الصحية فهو ما يخضع لتفسيرات عديدة . ترى إحدى النظريات أن التشاؤم يقود إلى الاكتئاب الذى يتداخل بدوره مع مقاومة المناعة للأورام والأمراض ـ وهو نوع من التنبؤ لم يثبت بعد إلى الآن . وقد يرجع هذا إلى أن الشخص المتشائم يهمل نفسه ـ إذ ثبت من خلال بعض الدراسات أن الشخص المتشائم يميل إلى الإكثار من التدخين وتناول الكحوليات عن غيره كما أنه يكون أقل ممارسة للرياضة عن الشخص المتفائل مما يعنى أنه يكون بشكل عام أكثر إهمالا فى عاداته الصحية . وقد نتبين فى يوم ما أن فسيولوجية التفاؤل فى حد ذاتها تملك تأثيرا بيولوجيًا أفضل فى دفع الجسم إلى مقاومة المرض .

بقليل من المساعدة من أصدقائى :

القيمة الطبية للعلاقات

أضف صوت الصمت إلى قائمة العوامل المهددة للصحة ، وفى المقابل أضف العلاقات الاجتماعية والعاطفية الوثيقة إلى قائمة العوامل الداعمة للصحة . فقد أظهرت الدراسات التى أجريت على مدى عقدين على أكثر من سبعة وثلاثين ألف شخص ، أن العزلة الاجتماعية ـ شعور الشخص بأنه ليس هناك شخص مقرب يبوح

له بمكنونات نفسه ويتواصل معه بحميمية - يضاعف من فرص الإصابة بالمرض أو الوفاة[٣٧] . إن العزلة فى حد ذاتها - وهو ما خلص إليه أحد التقارير التى أجريت فى جريدة " العلوم " عام ١٩٨٧ - من بين العوامل الأكثر بروزا فى ارتفاع معدل الوفاة شأنها شأن التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسمنة وتدنى اللياقة البدنية بسبب قلة الممارسة " إن التدخين بالطبع يزيد من فرص الوفاة بنسبة تصل إلى ١,٦ فى الوقت الذى تسهم فيه العزلة بنسبة ٢,٠ مما يجعلها أكثر خطورة من التدخين[٣٨] .

وقد وجد أن تأثير العزلة يكون أخطر على الرجل منه على المرأة . إن الرجل الذى يعيش فى عزلة يكون مرتين إلى ثلاث مرات أكثر عرضة للوفاة من الرجل الذى يملك علاقات اجتماعية وثيقة . أما بالنسبة للمرأة التى تعيش فى عزلة فقد وجد أن نسبة الوفاة تبلغ مرة ونصف المرة أكثر من المرأة النشطة اجتماعيا بمعنى المرأة التى تملك صلات اجتماعية وثيقة . وربما يرجع هذا الفارق بين الرجل والمرأة فى تأثير العزلة إلى أن علاقات المرأة تكون أكثر عاطفية من الرجل ، بمعنى أن المرأة حتى إن كانت لا تملك سوى عدد محدود من العلاقات فسوف تكون أعلى مردودا وقيمة من نفس عدد العلاقات بالنسبة للرجل .

إن الوحدة بالطبع تختلف عن العزلة ، إذ إن العديد من الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم أو لا يقابلون سوى عدد قليل من الأصدقاء يكونون سعداء وأصحاء . إن ما نقصده هنا هو شعور الشخص بالانقطاع وفقد التواصل وافتقاد الملاذ النفسى المتمثل فى وجود شخص وثيق الصلة به . هذا هو ما يمثل عامل خطورة على الصحة . إن هذه النتيجة تعد نتيجة بالغة الأهمية فى ظل زيادة الاتجاه نحو العزلة بسبب الإغراق فى المشاهدة المنفردة للتلفاز ، والابتعاد عن العادات الاجتماعية التى توثق أواصر الصلة مثل المنتديات والزيارات المتبادلة مما يؤكد أهمية الدور الذى يمكن أن يلعبه العلاج الجماعى فى مثل هذه الحالات مثل العلاج الجماعى لمرضى الإدمان .

وقد لوحظ تأثير قوة العزلة على رفع نسبة الوفيات ، وفى المقابل تأثير العلاقات الوثيقة كقوة شافية ، من خلال دراسة أجريت على مائة من مرضى زرع النخاع العظمى[٣٩] . حيث نجح ٥٤ بالمائة من المرضى الذين كانوا يشعرون بالدعم العاطفى والنفسى عن طريق الزوجة أو العائلة أو الأصدقاء فى البقاء على قيد الحياة مدة عامين بعد الزرع مقابل ٢٠ بالمائة فقط من المرضى ممن كانوا لا يحظون بالمساندة النفسية والمعنوية . وهو ما ينطبق بنفس الدرجة على العجائز من المصابين بنوبات قلبية . حيث وجد أن وجود شخصين أو أكثر يستطيع المريض أن يستمد منهم الدعم والمساندة النفسية يطيل من عمره لأكثر من عام بعد أول نوبة عن غيره ممن لا يحظون بنفس المساندة[٤٠] .

وربما تكون الدراسة السويدية التى نشرت عام ١٩٩٣ من بين أكثر المؤشرات الدالة على القوة الشافية للروابط العاطفية[٤١] . حيث خضع كل الرجال الذين كانوا يعيشون فى مدينة " جوتبرج " السويدية ممن ولدوا فى عام ١٩٣٣ لاختبار طبى مجانى ، وبعدها بسبع سنوات أعيد الاتصال بـ ٧٥٢ رجلا ممن أجروا الاختبار ووجد أن ٤١ قد توفوا بالفعل أثناء هذه السنوات .

وقد ثبت أن الرجال الذين أعربوا منذ البداية عن معاناتهم من الضغوط العاطفية النفسية كانوا أكثر عرضة للوفاة من غيرهم ممن أكدوا أنهم يعيشون حياة هادئة وآمنة . إن المعاناة النفسية والعاطفية تنجم عن عدد من الأسباب مثل المشاكل المادية الطاحنة ، والشعور بعدم الأمان فى العمل ، أو الطرد من العمل ، أو التعرض لمساءلة قانونية أو المرور بتجربة طلاق . إن تعرض الشخص لثلاثة أسباب أو أكثر مما سبق ذكرها فى العام السابق على إجراء الاختبار كان بمثابة مؤشر قوى لاحتمال الوفاة فى غضون السنوات السبع الفاصلة بين الاختبار الأول والتقييم الثانى تماما مثل ارتفاع ضغط الدم ، وزيادة تركز نسبة الدهون الثلاثية فى الدم ، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم .

وقد ثبت أيضا من خلال الدراسة أن الرجال الذين أكدوا أنهم يحظون بعلاقات وثيقة وحميمة ـ مع الزوجة أو الأصدقاء المقربين أو مثل ذلك ـ لم تظهر لديهم بالمرة أية صلة بين ارتفاع معدل الضغوط ومعدل الوفاة . إن وجود أشخاص تستطيع أن تلجأ إليهم وتتحدث معهم ، أشخاص يمكن أن يمنحوك السلوى والمساعدة والنصيحة يخفف من حدة التأثير السلبى للأزمات والصدمات .

إن نوعية العلاقة أيضا فضلا عن عدد العلاقات تلعب دورا بارزا فى مقاومة الضغوط . إن العلاقات السلبية يكون لها تأثير ضار . إن الشجار الزوجى ـ على سبيل المثال ـ يؤثر سلباً على المناعة[٤٢] . ففى دراسة أجريت على زملاء السكن فى إحدى الكليات وجد أنه كلما زادت نسبة الشقاق أو عدم التوافق بين الزميلين زاد معدل تعرضهما للإصابة بالبرد والأنفلونزا وعدد مرات زيارتهما للطبيب . وقد أخبرنى " جون كاسيوبو " ـ الاخصائى النفسى فى جامعة أوهايو والذى أجرى هذه الدراسة ـ عن ذلك قائلا : " إن العلاقات الأكثر أهمية فى حياتك هى علاقتك بالأشخاص الذين تقابلهم على أساس يومى مستمر ، إنهم الأكثر تأثيرا على صحتك . وكلما زادت أهمية العلاقة فى حياتك ، زاد تأثيرها على حالتك الصحية[٤٣] " .

القوة الشافية للمساندة العاطفية

فى قصة " *مغامرات روبين هود* " ، ينصح روبين أحد مرافقيه قائلا : " بح إلىّ بمشاكلك وتحدث بحرية . إن انسياب الكلمات سوف يشفى أوجاعك . إنه أشبه

بتفريغ خزان الماء بعد أن امتلأ عن آخره " . تتسم تلك الحكم الشعبية الشائعة بمصداقية كبيرة ، إن البوح بمكنون القلب الحزين يعد علاجا شافيا . وقد تأكدت صحة نصيحة " روبين هود " من خلال البحث الذى قام به جيمس بنبيكر - الاخصائى النفسى فى جامعة ساوثرن مثوديست - والذى أثبت من خلال سلسلة من التجارب أن حمل الأشخاص على التعبير عن أفكارهم والإفصاح عن سبب شعورهم بالقلق يكون له أثر طبي حميد[٤٤] . وقد كانت طريقته فى غاية البساطة حيث كان يطلب من الأشخاص تدوين - على مدى خمس عشرة أو عشرين دقيقة من يوم إلى خمسة أيام أو ما يقرب من ذلك - التجربة الأكثر سوءا فى حياتهم " أو ربما أكثر عوامل القلق تأثيرا عليهم فى الوقت الحالى . كان الشخص يستطيع أن يحتفظ بكل ما كتبه لنفسه .

وقد جاءت نتيجة هذه الاعترافات مذهلة ، حيث زاد نشاط المناعة وحدث تراجع ملحوظ لزيارات مراكز القلب على مدى الأشهر الستة التالية ، وتراجعت نسبة الغياب من العمل وحدث تحسن فى وظائف الإنزيمات . ولكن الشىء الأكثر إثارة من ذلك هو أن الأشخاص الذين أعربوا عن المشاعر الأكثر اضطرابا كانوا الأكثر إحرازا للتقدم فى وظائفهم المناعية . وقد ظهر نمط محدد باعتباره الوسيلة " الأكثر صحية " فى تحرير المشاعر المضطربة ، وهو النمط الذى يبدأ بالتعبير عن الحزن العميق والقلق والغضب - أيًا كان نوع المشاعر الكامنة - ثم على مدى الأيام التالية نسج وتدوين الرواية أو القصة ومحاولة التوصل إلى معنى ومغزى التجربة أو الصدمة .

إن هذه الخطوات تشبه - بالطبع - ما يحدث لتحليل المشاكل والاضطرابات لدى الطبيب النفسى . لقد اتفقت دراسة " بنبيكر " بالطبع مع نتائج الدراسات الأخرى التى أظهرت أن التقدم الصحى الذى يحرزه المريض الذى يتلقى علاجا نفسيا إلى جانب العلاج الطبى يفوق التقدم الذي يحرزه المريض الذى لا يتلقى إلا العلاج الطبى وحده[٤٥] .

ولعل أقوى نتيجة للتأثير الإكلينيكى للمساندة العاطفية والنفسية جاءت من الدراسة التى أجريت فى كلية طب ستانفورد على مجموعات من المصابات بسرطان الثدى المتقدم . بعد تلقى علاج مبدئى ، والذى يشمل عادة إجراء جراحة ، عاد المرض ثانية ، واستشرى فى الجسم . من الناحية الإكلينيكية ، كانت الوفاة بالنسبة لهذه الحالات قدرا محتوما نظرا لتفشى المرض فى كل أنحاء الجسم . وقد انبهر دكتور " ديفيد سبيجل " - الذى أجرى الدراسة - نفسه بنتيجة الدراسة وكذلك الوسط الطبى ، حيث حققت النساء ممن كن يحرصن على حضور اللقاءات الجماعية نسبة بقاء تفوق مرتين غيرهن من النساء ممن كن يواجهن نفس المرض بمفردهن دون أية مساندة[٤٦] .

كانت كل النساء تحصلن على علاج طبى موحد ، وكان الفرق الوحيد هو أن بعضهن كن يحضرن لقاءات مجموعات الدعم حيث كانت كل واحدة منهن تفضى بمعاناتها لغيرها ممن كن يستوعبن تماما ما تمر به ، وكن على استعداد للإصغاء إلى مخاوفها وألمها وغضبها . كثيرا ما يكون هذا هو المكان الوحيد الذى تستطيع فيه المرأة أن تفضى بكل مشاعرها ؛ لأن أى شخص خارج هذه الدائرة من محيط أفراد أسرتها أو معارفها يخشى دائما التحدث معها بشأن صحتها ووفاتها الوشيكة . لقد عاشت النساء ممن كن يحضرن لقاءات جماعات الدعم لسبعة وثلاثين شهرا فى المتوسط مقابل تسعة عشر شهرا فقط للنساء الأخريات ممن لم يحضرن مجموعات الدعم . إنه مكسب بالنسبة لأى مريض يعانى من حالة طبية ميؤس منها . وقد عبر الدكتور " جيمى هولاند " ـ كبير الأطباء النفسيين لعلاج الأورام فى مستشفى سلون كيترينج التذكارى ، أحد مراكز علاج السرطان فى نيويورك ـ عن ذلك بقوله : " إن كل مريض من مرضى السرطان يجب أن يعالج ضمن مجموعات كهذه " . ولو كان العلاج عقارا جديدا أو منتجا جديدا يطيل من عمر المريض لكانت شركات الأدوية قد تهافتت من أجل إنتاجه .

إضفاء الذكاء العاطفى على العناية الطبية

فى اليوم الذى عثر فيه الطبيب أثناء الكشف الدورى على آثار دماء فى تحليل البول الخاص بى ، أرسلنى على الفور لإجراء فحص استخدمت فيه الصبغة الإشعاعية . استلقيت على مائدة بينما التقطت آلة الأشعة المثبتة فوق رأسى عدة صور متتالية لتصوير الصبغة داخل الكلية والمثانة . كنت قد ذهبت للفحص بصحبة أحد أصدقائى المقربين ـ الذي كان طبيبا هو الآخر ـ والذى كان قد حضر للزيارة لبضعة أيام ، وعرض مصاحبتى إلى المستشفى . جلس صديقى بالغرفة بينما كان جهاز الأشعة يروح ويجيء فى حركة آلية . كان الجهاز يدور بحثا عن زوايا جديدة يلتقطها بينما كان يهدر ويطرقع ويصفر .

استغرق الكشف ساعة ونصف الساعة . وفى النهاية هرع اخصائى كلى إلى داخل الغرفة وقدم لنا نفسه على عجل واختفى لكى يتفحص الأشعة . ولكنه لم يعد ليخبرنى بالنتيجة .

وبينما كنا نغادر الغرفة ، مررنا بجوار غرفة طبيب الكلى . ونظرا لشعورى بالاضطراب والدوار بعض الشيء من أثر الكشف ، لم أطرح عليه السؤال الوحيد الذى بقى يدور فى عقلى طوال اليوم . وكان زميلى الطبيب هو الذى أقدم على طرح

السؤال : " أيها الطبيب ، لقد توفى والد صديقى إثر إصابته بسرطان المثانة . وهو لذلك يريد أن يخبرنا إن كانت هناك أية إشارة تنم عن إصابته بنفس المرض " .

" ليس هناك ما يريب " . كانت هذه هى إجابة الطبيب المقتضبة قبل أن يهرع إلى موعد آخر .

وقد تكرر عجزى عن طرح السؤال الوحيد الذى كان يدور فى رأسى آلاف المرات فى كل يوم أذهب فيه إلى أى مستشفى . أو عيادة فى أى مكان . وقد ظهر من خلال دراسة أجريت على المرضى المنتظرين فى عيادات الأطباء أن كلا منهم لديه فى المتوسط ثلاثة أسئلة أو أكثر فى عقله لكى يطرحها على الطبيب . ولكن وجد أنه بعد خروج المريض من مكتب الطبيب يكون الطبيب قد أجاب عن سؤال ونصف فقط من الأسئلة التى كانت تدور فى عقل المريض[٤٧] . إن هذه النتيجة تكشف بوضوح عن قصور واضح فى تلبية حاجات المريض النفسية فى ظل النظام الطبى المعمول به اليوم . إن الأسئلة التى لم تصل إلى إجابة سوف تولد الشك والخوف والشعور بالصدمة . وهو ما يقود المريض إلى اتباع نظم علاجية لا يفهمها جيدا .

هناك طرق عديدة يستطيع من خلالها الطب أن يوسع نطاق نظرته لاستيعاب المشاكل العاطفية أو النفسية المصاحبة للمرض . من بينها منح المريض معلومات دورية كاملة تمكنه من اتخاذ القرارات الأساسية بشأن الرعاية الصحية الخاصة به ، هناك بعض الخدمات الآن التى تقدم لأى متصل بيانا كاملا عن الأمراض المختلفة التى تهمه بحيث يتمكن المريض من استيعاب كل المعلومات الخاصة بمرضه ، ويصبح قادرا ـ شأنه شأن الطبيب ـ على اتخاذ القرارات الطبية التى تخصه بناء على خلفية علمية[٤٨] . هناك وسيلة أو طريقة أخرى أيضا وهى تقديم برامج تمكن المريض فى غضون دقائق قليلة من طرح كل الأسئلة المهمة على الطبيب بحيث يتمكن من الخروج من عيادة الطبيب وقد أجيبت كل أسئلته[٤٩] .

إن الأوقات التى يخوض فيها المريض جراحة أو يخضع لفحوصات واختبارات طبية مؤلمة تكون أوقاتا زاخرة بالقلق الذى يفرض تعاملا نفسيا وعاطفيا خاصا مع المريض . هناك بعض المستشفيات التى طورت وسائل لتقديم معلومات ما قبل الجراحة للمرضى لكى تساعدهم على تخطى مخاوفهم ومواجهة قلقهم . وذلك ـ على سبيل المثال ـ من خلال تلقين المريض تقنيات استرخاء . والإجابة عن أسئلته قبل الجراحة ، وإخباره قبل الجراحة بعدة أيام بما سوف يتعرض له خلال مرحلة التعافى . والنتيجة هى نجاح المريض فى التعافى يومين إلى ثلاثة أيام فى المتوسط قبل الموعد المعتاد[٥٠] .

إن بقاء المريض فى المستشفى يمكن أن يثير بداخله شعورا عميقا بالوحدة والعجز . ولهذا شرعت بعض المستشفيات فى إعداد وتصميم غرف تسمح لأفراد

الأسرة بالبقاء مع المريض وطهى الطعام له تماما كما يحدث فى المنزل ، إنها خطوة تقدمية وهى - الأمر المثير للسخرية - أمر طبيعى روتينى فى كل الدول النامية[51] .

إن تدريبات الاسترخاء يمكن أن تساعد المرضى على مواجهة أعراض المعاناة وكذلك كل المشاعر المسببة لهذه المعاناة . ومن بين الأمثلة التى يمكن طرحها فى هذا الصدد عيادة " جون كابات زين " للحد من الضغوط فى المركز الطبى التابع لجامعة ماستشوتست ، والتى تقدم برنامجا من عشرة أسابيع لليوجا والصفاء الذهنى حيث ينصب التركيز على انتباه المريض للحالة النفسية التى تعتريه عند حدوثها وتطوير ممارسات يومية توفر له الاسترخاء العميق . وقد أعدت المستشفيات شرائط إرشادية للبرامج المتوافرة لديهم يتم بثها من خلال شاشات التلفاز فى غرف المرضى ، وهى وسيلة علاجية عاطفية ونفسية تفوق كثيرا الوسائل التقليدية فى التخفيف من آلام المرضى[52] .

إن الاسترخاء واليوجا يلعبان دورا جوهريا ضمن البرامج المبتكرة لعلاج أمراض القلب ، والتى طورها الدكتور " دين أورنيش "[53] . بعد عام من البرنامج ، الذى اشتمل على نظام تغذية قليل الدهون ، تمكن المرضى الذين كانوا يعانون من أمراض قلبية خطيرة تفرض عليهم إجراء جراحات قلب مفتوح من مقاومة تراكم الصفيحات المسببة لانسداد الشرايين . وقد أخبرنى " أورنيش " بأن تدريبات الاسترخاء هى أحد أهم أجزاء البرنامج المتبع . إن هذه التدريبات كما يقول الدكتور " ربرت بنسون " تستغل ما يطلق عليه اسم " استجابة الاسترخاء " وهو المقابل النفسى لثورة التوتر أو الضغوط التى تقف وراء عدد كبير من المشاكل الصحية .

وأخيرا ، هناك القيمة الطبية الإضافية التى يحصل عليها المريض عند تعامله مع طبيب أو ممرضة تمنحه التعاطف ، وتكون قادرة على الإصغاء إليه . وهذا يعنى ترسيخ معنى " العلاقة القائمة على العناية " التى تؤكد على أهمية الدور الذى تلعبه العلاقة بين المريض والطبيب كأحد العوامل المهمة للشفاء من المرض . إن مثل هذه العلاقات سوف تتكون على نحو أكثر سهولة إن قدم التعليم الطبى بعض أدوات تلقين الذكاء العاطفى الأساسية ، وخاصة الوعى الذاتى وفن التعاطف والإصغاء[54] .

نحو نظرة طبية تحرص على العناية بالمريض

إن مثل هذه الخطوات سوف تكون بمثابة بداية . ولكن يجدر القول إنه من أجل أن يعمق الطب نظرته لاحتواء تأثير المشاعر يجب أن يتلزم باثنتين من النتائج العلمية بالغة الأهمية ويضعهما فى الاعتبار :

١. *مساعدة الجميع على المزيد من التحكم والسيطرة على المشاعر التى تسبب لهم الضيق والمعاناة مثل مشاعر الغضب والقلق والاكتئاب والتشاؤم والوحدة ، وهذا أحد أشكال العلاج الوقائى* . بعد أن أثبتت كل النتائج والبيانات أن الأثر السام لهذه المشاعر ـ عندما تتحول إلى مشاعر مزمنة ـ لا يقل خطرا عن التدخين ، فإن مساعدة الأشخاص على التخلص من هذه المشاعر السامة لن يقل فى أثره عن مساعدة المدخن على الإقلاع عن التدخين . ومن بين وسائل تحقيق ذلك ـ وهو ما يمكن أن يحقق آثارا صحية واسعة النطاق ـ تلقين الأطفال مهارات الذكاء العاطفى بحيث تتحول إلى عادات ملازمة لهم مدى الحياة . من بين الاستراتيجيات الوقائية بالغة الفاعلية أيضا تلقين مهارات التحكم أو السيطرة على المشاعر للكبار ممن وصلوا إلى سن التقاعد نظرا لأن السلامة العاطفية أو الصحة العاطفية النفسية تعد من العوامل التى تمكن الكبار فى هذه السن من مواصلة الازدهار أو التدهور السريع . أما الفريق المستهدف الثالث فهو ما يمكن أن نطلق عليه اسم الفئة المهددة أو المعرضة للخطر مثل الفئات المصابة بفقر مدقع والأمهات المطلقات والمقيمات فى أحياء ترتفع فيها نسبة الجريمة ، ومثل هذه الفئات ممن يعيشون تحت ضغوط يومية هائلة وممن سوف يستفيدون من تعلم أو اكتساب مهارات تقلل من سطوة هذه الضغوط عليهم .

٢. *الكثير من الأشخاص سوف يستفيدون بدرجة كبيرة إن لاقت احتياجاتهم النفسية رعاية إلى جانب احتياجاتهم البدنية* . إن اهتمام الطبيب أو المرضة بالمريض وإشعاره بالراحة والسلوى يعد بلا شك لمحة إنسانية ، تعبر عن أن هناك الكثير مما يمكن عمله . ولكن هذه الرعاية العاطفية كثيرا ما تكون خطوة مفتقدة فى ظل الأسلوب الذى يمارس به الطب اليوم ـ إنها منطقة غامضة للطب . بالرغم من تزايد البيانات التى تؤكد أهمية العناية بالجانب العاطفى النفسى ، وكذلك الأدلة التى تؤكد الصلة بين المركز العاطفى للعقل والمناعة ، هناك العديد من الأطباء الذين مازالوا يتشككون فى الجدوى الإكلينيكية للعناية العاطفية بالمريض ، وهم بذلك يتجاهلون كل الأدلة التى تؤكد على أهمية هذا الجانب ، وينظرون إليها باعتبارها ثانوية أو هامشية بل والأسوأ من ذلك باعتبارها مبالغات يروج بها البعض لأنفسهم .

بالرغم من تزايد عدد المرضى الذين يبحثون عن طب أكثر إنسانية فإن المشكلة قد تفاقمت بالفعل وأصبحت خطيرة . مازال هناك بالطبع ممرضات وأطباء يمنحون كل الرعاية لمرضاهم ، ولكن تغير ثقافة الطب نفسه الذى أصبح خاضعا لمتطلبات

ومقتضيات سوق العمل أصبح يزيد من صعوبة تحقيق هذه الرعاية اللازمة . وهى الصعوبة التى تزداد يوما بعد يوم .

وفى المقابل ، قد يكون هناك ميزة عملية للطب الإنسانى أى ميزة تخدم مفهوم العمل نفسه ، وهى أن معالجة الجانب العاطفى لدى المريض ـ وهو ما أثبته الدليل العلمى ـ يمكن أن توفر المال وخاصة فيما يتعلق بالوقاية ، أو بإرجاء الإصابة بالمرض ، أو مساعدة المريض على التعافى فى فترة أقصر . وفى دراسة أجريت على المرضى العجائز ممن أصيبوا بكسور فى الفخذ فى كلية طب " مت سينامى " فى نيويورك وجامعة نورثن وست ، وجد أن المرضى الذين كانوا يتلقون علاجا للاكتئاب قد غادروا المستشفى قبل الوقت المتعارف عليه بيومين فى المتوسط مما وفر إجمالى نفقات تصل إلى ٩٧,٣٦١ دولار من النفقات العلاجية لمائة مريض ، أو ما يقرب من ذلك[٥٥] .

ان مثل هذه الرعاية الطبية تجعل المريض أيضا أكثر ارتياحا لطبيبه ولنوعية العلاج الذى يتلقاه . وفى إطار سوق العمل الطبى أصبح المريض يملك حرية الاختيار بين الخطط الصحية المختلفة وفقا لأكثرها مناسبة له ، أى أن الشعور بالأشباع الشخصى والارتياح سوف يفرض نفسه بلا شك على المعادلة المطروحة ، مما يعنى أن تعرض المريض لأية تجربة مؤلمة سوف يقوده بلا شك إلى طلب الرعاية فى مكان آخر ، أما إن وجد غايته فى مكان ما فسوف يدين إليه بكل الولاء .

وأخيرا يجب التأكيد على أن أخلاقيات مهنة الطب تملى مثل هذه المطالب . فى مقال افتتاحى نشر فى دورية الجمعية الطبية الأمريكية ، تعليقا على تقرير يشير إلى أن الاكتئاب يزيد خمس مرات من خطر الوفاة إثر الإصابة بنوبة قلبية ـ قيل فيه : " إن الدليل الدامغ الذى يؤكد أن العامل النفسى والاكتئاب والعزلة الاجتماعية تؤثر على أمراض الشريان التاجى للقلب ، وتجعل المريض أكثر عرضة للخطر يعنى أنه من غير الأخلاقى تجاهل هذا العامل النفسى فى إطار العلاج[٥٦] .

إن كانت النتيجة التى خلصنا إليها بخصوص الجانب العاطفى والصحى تعنى شيئا فإن معناها هو أن الرعاية الطبية التى تتجاهل مشاعر المريض وهو يناضل ضد مرض خطير أو مرض مزمن لم تعد مناسبة . لقد حان وقت إقدام الطب على اتخاذ طرق أكثر تقدما تحرص على الجمع بين المشاعر والصحة . إن ما يعد الآن استثناء يمكن ـ بل ويجب ـ أن يكون جزءا من النظام العام المعمول به بحيث يصبح النظام الطبى أكثر عناية بصحة المريض بما فى ذلك الجانب النفسى منها . على الأقل سوف يخفى هذا على الطب مسحة إنسانية أكبر . وبالنسبة للبعض فسوف يعمل هذا على تعجيل عملية الشفاء " إن التعاطف " كما عبر عنه أحد المرضى لطبيبه الجراح فى خطاب مفتوح " ليس مجرد يد تمسك. وإنما هو الطب الحقيقى[٥٧] " .

الجزء الرابع

نوافذ الفرص

١٢

بوتقة الأسرة

إنها مأساة عائلية مصغرة . كان " كارل " وآن يعلمان ابنتهما " ليسلى " ـ التى كانت لا تزال فى الخامسة من عمرها ـ كيفية استخدام لعبة فيديو جديدة تمثل أحدث صيحة فى مجال الألعاب . ولكن عندما بدأت " ليسلى " فى اللعب ، انقض عليها أبواها فى محاولة حماسية لـ " مساعدتها " لكى تجيد اللعبة . وبدأت الأوامر المتناقضة تنهال عليها من كل اتجاه .

" إلى اليمين ، إلى اليمين ـ توقفى ، توقفى . توقفى ! " هكذا أخذت الأم تصيح لتحث ابنتها ، ثم أخذ صوتها يتعالى ويزداد حدة بينما أخذت ليسلى الصغيرة تمص شفتيها حتى بدأت حدقتا عينيها تتسعان وهى تنظر إلى الشاشة وتناضل من أجل تنفيذ الأوامر .

" أرأيت ، أنت لم تتحركى كما ينبغى ... تحركى إلى اليسار ! إلى اليسار ! " بهذه الطريقة صاح " كارل " الأب وهو يملى عليها أوامره الصارمة .

فى الوقت نفسه أدارت " آن " عينيها فى إحباط وصاحت قائلة : " توقفى ! توقفى ! " .

بدأت " ليسلى " ـ التى عجزت عن إرضاء أبيها وأمها ـ تزم شفتيها فى توتر وتغمض عينيها وتفتحهما بعد أن امتلأت عيناها بالدموع .

واصل الأبوان صياحهما ، متجاهلين دموع " ليسلى " : " إنها لا تحرك العصا كما ينبغى ! " هكذا قالت آن لكارل فى غضب .

عندما بدأت الدموع تتساقط على خدى " ليسلى " ، لم يقدم أى من الأبوين على أى شىء ينم عن ملاحظتهما لما يجرى لها أو الاهتمام به . عندما رفعت " ليسلى " يدها لكى تمسح دموعها ، صاح أبوها قائلا : " حسنا ، ضعى يدك على العصا ... استعدى لإطلاق النار . حسنا ، أطلقى ! " بينما صاحت أمها قائلة : " حسنا تحركى قليلا ! " .

ولكن مع بلوغ هذا الحد كانت " ليسلى " تنتحب فى رقة . وقد بدت وحيدة فى حزنها .

فى مثل هذه الأوقات يتعلم الأبناء دروسا عميقة . بالنسبة لـ " ليسلى " قد يكون الدرس الذى تعلمته من هذه التجربة المريرة هو أن أيا من أبويها ، أو أى شخص آخر لا يكترث بمشاعرها[1] . عندما تتكرر مثل هذه المواقف مرات عديدة بطول مرحلة الطفولة . يتعلم الطفل ويلتقط بعض الرسائل العاطفية الأكثر أهمية فى حياته - دروس يمكن أن تحدد مجرى حياته . إن حياة الأسرة هى مدرستنا الأولى للتعلم العاطفى . وفى هذا العش الدافئ نكتسب كيف نشعر بأنفسنا ، وكيف سيتفاعل الآخرون مع مشاعرنا ، وكيف نفكر فى هذه الأفكار وما هى خيارات الاستجابة المتاحة لنا ، وكيف نقرأ ونعبر عن آمالنا ومخاوفنا . إن هذه المدرسة العاطفية لا تعمل فقط من خلال الأشياء التى يقولها الأهل ، ويفعلونها بشكل مباشر مع الأبناء وإنما أيضا من خلال النماذج التى يقدمها الأهل للأبناء كوسيلة للتعامل مع مشاعرهم فضلا عن طريقة تعامل الأب مع الأم . بعض الأهل يجيدون هذه الفنون العاطفية والبعض الآخر يجهلونها تماما .

هناك المئات من الدراسات التى تشير إلى أن الطريقة التى يعامل بها الأهل أبناءهم - سواء من خلال التحكم القاسى أو التفاهم المتعاطف ، أو من خلال التجاهل أو الاحتواء والدفء وهكذا - تؤثر تأثيرا عميقا ومستمرا على حياة الطفل العاطفية . وقد ثبت مؤخرا من خلال بيانات موثوقة أن امتلاك الأهل للذكاء العاطفى يؤثر تأثيرا إيجابيا عظيما على الطفل . إن الطريقة التى يتبادل بها الزوجان مشاعرهما - فضلا عن تعاملهما المباشر مع الابن - تعلم الطفل دروسا عميقة قوية ، حيث يكون الطفل أشبه بالإسفنجة التى تمتص كل المعلومات حتى أدق المشاعر والتفاصيل المتبادلة فى إطار الأسرة . عندما أقدم فريق البحث الذى قاده " كارول هوفن " و " جون جوتمان " من جامعة واشنطن على عمل تحليل دقيق لكل التفاعلات بين الزوجين وطريقة تعاملهما مع أبنائهما ، توصلا إلى أن الزوجين الأكثر كفاءة من الناحية العاطفية فى الزواج كانا أيضا الأكثر كفاءة فى مساعدة الأبناء على تخطى كل التقلبات العاطفية[2] .

وقد خضعت هذه الأسر - موضوع الدراسة - للمراقبة عندما كان الأبناء مازالوا فى الخامسة من العمر ، ومرة ثانية مع بلوغ الأبناء سن التسعة أعوام . وفضلا عن مراقبة حديث الأبوين مع بعضهما البعض ، حرص فريق البحث أيضا على مراقبة العائلات (بما فى ذلك عائلة أو أسرة ليسلى) عندما يحاول الأب أو الأم تلقين الطفل الصغير كيفية تشغيل لعبة فيديو جديدة - إنه تفاعل قد يبدو بسيطا ولكنه يعد بمثابة مؤشر خطير للتيارات العاطفية الجارية بين الأهل والابن .

بعض الأمهات والآباء كانوا مثل " آن " و " كارل " . أى أنهم كانوا يفرطون فى حماسهم ، ويفقدون صبرهم أمام قصور الأبناء . ويرفعون أصواتهم فى احتقار أو شعور بالخيبة ، بل وكان البعض أيضا ينعت الطفل بـ " الغبى " أى باختصار كان البعض يسقط فريسة الاتجاه نحو التحقير والاشمئزاز ، وهى نفس الآفة التى تنهش الزواج . هناك بعض الأهل - فى المقابل - ممن اتسموا بالصبر مع الأبناء وسعوا لاحتواء أخطائهم ومساعدتهم على تفهم اللعبة على قدر عقولهم بدلا من السعى لفرض الأوامر عليهم . لقد كانت جلسات ألعاب الفيديو من أدوات القياس العظيمة التى استخدمت لتحديد النمط العاطفى لدى الأبوين .

وقد وجد أن هناك ثلاثة أنماط أبوية شائعة وهى :

- *تجاهل المشاعر تماما* : إن مثل هؤلاء الأهل يتجاهلون كل التقلبات العاطفية للأبناء ، وينظرون إليها باعتبارها أمورا ثانوية تافهة أو مصدرا ضيقا يجب التخلص منه . إن الأهل فى هذه الحالة يعجزون عن انتهاز هذه الفرصة ، واعتبارها وسيلة للاقتراب من الطفل ، أو مساعدته لاكتساب دروس فى الكفاءة العاطفية .
- *المبالغة فى التساهل مع الطفل* : إن هؤلاء الأهل يدركون مشاعر أبنائهم ولكنهم يتركون الطفل يتعامل مع مشاعره كما يحلو له ، حتى - لنقل مثلا - عن طريق الصراخ . ومثل الأهل الذين يجهلون مشاعر الطفل ، فإن هؤلاء الأهل نادرا ما يقدمون على التدخل فى محاولة لتلقين الطفل استجابة عاطفية بديلة تكون مناسبة بشكل أكبر . إنهم يسعون للتخفيف عنه بأية وسيلة ، وسوف يقدمون على استخدام الرشوة والمساومة حتى يكف الطفل عن حزنه أو غضبه .
- *اللجوء إلى إظهار الاحتقار ، وعدم احترام مشاعر الابن* : إن ما يميز هذه الفئة من الأهالى هو أنهم يرفضون دائما مشاعر الأبناء ، فهم يقسون على أبنائهم فى النقد والعقاب . قد يقدمون - على سبيل المثال - على منع الطفل من تحرير غضبه ، أو التعبير عنه بالمرة ، وقد يقدمون على معاقبته عند ظهور أية بادرة للثورة أو الغضب . إن مثل هؤلاء الأهل هم الذين يصيحون فى وجه الطفل الذى يسعى لرواية القصة من وجهة نظره بقولهم : " إياك أن ترد علىَّ بهذا الأسلوب ! " .

وأخيرا ، هناك آباء ينتهزون فرصة غضب الطفل لكى يتخذوا دور المرشد أو المعلم العاطفى الروحى له . بمعنى أنهم يسعون لمعرفة مشاعر الطفل على نحو جاد فى محاولة لفهم ما يثير ضيقه (" هل أنت غاضب لأن " تومى " جرح مشاعرك ؟ ")

ومساعدته على العثور على وسائل إيجابية لتهدئة مشاعره (" بدلا من أن تضربه .
لم لا تبحث عن لعبة تسرى بها عن نفسك إلى أن تشعر بأنك على استعداد لمعاودة اللعب معه ثانية ؟ ") .

لكى يصبح الأب أو الأم مدربا وقائدا مفيدًا لابنه يجب أن يملك وعيا واستيعابا جيدا لدعائم وأساسيات الذكاء العاطفى . من بين الدروس العاطفية الأساسية بالنسبة للطفل - على سبيل المثال - كيف يميز بين مشاعره . إن الأب الذى يستسلم للحزن على سبيل المثال لن يكون قادرا على مساعدة ابنه على التمييز بين الحزن عند فقد عزيز ، والحزن عند مشاهدة فيلم سينمائى حزين ، والحزن الذى يمكن أن ينتابه عندما يصيب شخصا عزيزا عليه أى مكروه . وبعيدا عن هذا التمييز بين المشاعر فهناك الكثير من التبصرة والوعى بشأن المشاعر الأكثر تعقيدا مثل الغضب ، وكيف أنه يبدأ عندما يبدأ بالشعور بالألم .

وكلما كبر الأطفال تتغير الدروس العاطفية المحددة التى يكونون على استعداد لاستيعابها - وبحاجة إليها . وكما سبق أن رأينا فى الفصل السابع فإن دروس التعاطف تبدأ فى مرحلة الطفولة ، عندما يتكيف الأهل مع مشاعر الطفل . وبالرغم من أن هناك مهارات عاطفية تُحفز عن طريق الأصدقاء على مر السنوات ، فإن الأهل يمكن أن يلعبوا دورا أكثر فاعلية فى مساعدة الأبناء على تفهم أساسيات الذكاء العاطفى مثل كيفية إدراك وتهذيب المشاعر ، وكيفية التعاطف وكيفية احتواء أية مشاعر قد تنشأ فى ظل أية علاقة .

إن تأثير النمط الأبوى على الأطفال يكون مكثفاً[٣] . وقد خلص فريق البحث التابع لجامعة واشنطن إلى أن الأهل الذين يجيدون التعامل العاطفى - مقارنة بالأهل الذين لا يجيدون التعامل مع المشاعر - يكون أبناؤهم - وهو أمر مفهوم بالطبع - أكثر توافقا معهم ، ويظهرون المزيد من الحب والتعاطف تجاههم وبالتالى يتراجع التوتر مع الأهل إلى حد كبير . ولكن فوق كل هذا ، فإن هؤلاء الأطفال يكونون أيضا أفضل من حيث التعامل مع مشاعرهم ، ويكونون أكثر كفاءة فى التخفيف من ضيقهم ، وأقل نزوعا للشعور بالغضب والضيق . يكون الطفل فى هذه الحالة أيضا أكثر استرخاء من الناحية البيولوجية مع انخفاض نسبة هرمونات الضغوط ، وغيرها من المؤشرات البيولوجية التى تنم عن وجود تهيج عاطفى (وهو النمط الذى إن حافظ عليه الطفل على مدى حياته ، سوف يجعله يتمتع بصحة بدنية أفضل ، كما سبق ورأينا فى الفصل الحادى عشر) . وهناك مزايا اجتماعية أخرى حيث يكون الطفل أكثر شعبية بين زملائه ، وأكثر قدرة على إثارة الإعجاب فضلا عن تقييم المدرسين له باعتباره شخصا ماهرا اجتماعيا . يقيم هؤلاء الأطفال من قبل الأهل والمدرسين باعتبارهم أكثر اتزانا من الناحية السلوكية ، بمعنى أن مشاكلهم السلوكية تكون أقل من غيرهم من حيث العدوانية أو الحدة . وأخيرا هناك مزايا إدراكية يتمتع بها هؤلاء الأطفال ،

وهى أنهم يكونون أكثر قدرة على الانتباه ، وبالتالى أكثر فاعلية من حيث القدرة على التعلم . مع تثبيت حاصل الذكاء ، يكون طفل الخامسة لأهل يجيدون التدريب على الذكاء العاطفى أكثر كفاءة فى القراءة والرياضيات مع بلوغ الصف الثالث (فى إشارة قوية إلى أن المهارات العاطفية تساعد فى تهيئة الطفل للتعلم بشكل عام فى حياته) . وهذا يعنى بالتالى أن مردود الذكاء العاطفى للأهل على الطفل يكون رائعا ـ بل ومذهلا ـ على مستوى المزايا المتعددة واكتساب المهارات العاطفية .

تنمية القلب أو تنمية القدرات العاطفية

إن التأثير الأبوى على الكفاءة العاطفية يبدأ من المهد . وقد أجرى الدكتور تى بيرى برازلتون ـ طبيب الأطفال البارز فى جامعة هارفرد ـ اختبارا تشخيصيا بسيطا على نظرة الطفل الأساسية للحياة . حيث قدم مكعبين لطفل يبلغ ثمانية عشر شهرا ، ثم أراه كيف يريده أن يضعهما معا . يقول " برازلتون " إن الطفل المتفائل فى الحياة ، الذى يملك ثقة فى قدراته سوف :

> يلتقط مكعباً واحداً ويضعه فى فمه ثم يحك به شعره ويضعه ثانية بجوار المائدة ويراقب ما إن كنت سوف تمنحه إياه ثانية . وعندما تفعل ، سوف يسعى أخيرا لإنجاز المهمة المطلوبة ، أى أنه سوف يضع المكعبين معاً . ثم ينظر إليك بعدها بعينين متلألئتين وكأنه يقول لك : " أخبرنى كم أنا رائع ! " .

إن طفلاً كهذا لابد أنه قد تلقى جرعة مشبعة من القبول والتشجيع من الكبار فى حياته ، وهو ما يؤهله للنجاح فى كل تحديات الحياة فيما بعد . وفى المقابل ، فإنه عندما يقدم الأطفال الذين ينشأون فى ظل بيئات قاتمة وفوضوية أو مهملة على أداء نفس المهمة فإنهم يتوقعون لأنفسهم الفشل . وهذا لا يعنى أن هذا الطفل الذى نشأ فى بيئة سلبية سوف يعجز عن وضع المكعبين معاً ، إذ إنه يستوعب التعليمات ويملك القدرة على التنسيق . ولكن " برازلتون " مع ذلك يشير إلى أن نقطة القصور فى هذا الطفل هو شعوره بأنه " فاشل " أى تلك النظرة التى تشعرك بأنك " لست جيدا . أرأيت ، لقد فشلت " . إن مثل هذا الطفل سوف يمضى على الأرجح فى حياته وهو يحمل تلك النظرة الانهزامية وهو لا ينتظر أى تشجيع أو اهتمام من قبل مدرسيه ، ويرى المدرسة خالية من أى بهجة مما قد يقوده فى يوم ما إلى الهروب من التعليم .

إن الفرق بين النظرتين ـ الطفل الواثق المتفائل مقابل الطفل الذى يتوقع لنفسه الفشل ـ تبدأ فى التشكل فى السنوات القليلة الأولى من الحياة . يقول " برازلتون " إن

الأهل " بحاجة لفهم كيف أن أفعالهم يمكن أن تولد الثقة والفضول وحب التعلم وفهم الحدود " مما يساعد الطفل على النجاح فى الحياة . وقد قدم " برازلتون " نصائحه بناء على مجموعة كبيرة من الأدلة التى تثبت أن النجاح الدراسى يعتمد إلى حد مثير للدهشة على الخصائص العاطفية التى تتشكل لدى الطفل فى سنوات ما قبل المدرسة . وكما سبق أن رأينا فى الفصل السادس ـ على سبيل المثال ـ فإن قدرة الطفل الذى يبلغ من العمر أربع سنوات على السيطرة على تصرفاته التلقائية التى تمثلت فى امتناعه عن التقاط الحلوى القطنية أكسبته ٢١٠ نقاط إضافية فى نتائج اختبارات القبول بالجامعة بعد مرور أربعة عشر عاما .

إن الفرصة الأولى لتشكيل عناصر الذكاء العاطفى تكون فى هذه السنوات المبكرة بالرغم من أن هذه القدرات تبقى مستمرة فى تشكلها على مدى السنوات الدراسية . إن القدرات العاطفية التى يكتسبها الطفل فى وقت لاحق فى حياته تبنى على القدرات التى يكتسبها فى بداية حياته أو فى سنوات عمره الأولى . كما أن هذه القدرات ـ كما سبق ورأينا فى الفصل السادس ـ هى المصدر الأساسى لكل ما سوف يتعلمه الطفل فى حياته . يشير تقرير أصدره المعهد القومى لبرامج الطفل الإكلينيكية إلى أن النجاح المدرسى للطفل لا يتحدد بالقدرات المجردة للطفل ، أو قدراته المتميزة فى القراءة بقدر ما يتحدد بمستوى نبوغه العاطفى والاجتماعى . إن امتلاك الطفل للثقة بالنفس والدافع والحماس ومعرفة نوعية السلوك الذى يجب أن يصدره وكيفية السيطرة على رغباته التلقائية وكيفية إرجاء رغباته واتباع التعليمات واللجوء إلى المدرس طلبا للمساعدة والتعبير عن احتياجاته أثناء تعامله مع غيره من الأطفال هو ما يحدد مستوى نجاح الطفل[٥] .

إن كل الأطفال الذين يتعثرون فى المدارس تقريبا ـ كما يشير التقرير ـ يفتقدون عنصرا أو أكثر من هذه العناصر الخاصة بالذكاء العاطفى (بغض النظر ما إن كان الطفل يعانى أيضا من بعض الصعوبات الإدراكية الأخرى مثل صعوبات التعلم) . إن حجم المشكلة ليس بسيطا ، إذ إنه فى بعض الولايات يصل عدد الأطفال الذين يرسبون فى العام الدراسى الأول إلى طفل واحد لكل خمسة أطفال ، ومع تقدم سنوات الدراسة يزداد مثل هؤلاء الأطفال تخلفا عن زملائهم مما يولد لديهم الشعور بالإحباط والاستياء وعدم القدرة على المواصلة .

إن قدرة الطفل فى الإنجاز الدراسى تعتمد على المهارة الأساسية لكل أنواع المعرفة وهى كيفية التعلم . ويشير التقرير إلى المكونات السبعة الأساسية لهذه القدرة بالغة الأهمية وهى المكونات التى تتصل جميعها بالذكاء العاطفى[٦] .

١. *الثقة* : حس السيطرة والتحكم في الجسد والسلوك والعالم . إنه شعور الطفل بأنه قادر على إحراز النجاح وبأن الكبار سوف يمنحونه كل المساعدة اللازمة .
٢. *الفضول أو حب الاستطلاع* : حس الرغبة في البحث والمعرفة باعتبارهما سلوكا إيجابيا يعود على الشخص بالمتعة .
٣. *الرغبة* : الرغبة والقدرة على إحداث أثر . والمثابرة على تحقيق هذا الأثر . إنه شعور يرتبط بحس الكفاءة والفاعلية .
٤. *التحكم فى النفس* : القدرة على صياغة الشخص لتصرفاته الشخصية على نحو يتناسب مع عمره ـ إنه حس السيطرة الداخلية .
٥. *التفاعل* : القدرة على التفاعل مع الغير بناء على فهم الشخص لنفسه وفهمه لغيره .
٦. *القدرة على التواصل* : الرغبة والقدرة على تبادل الأفكار والمشاعر والمفاهيم لفظيا مع الغير . يرتبط هذا بحس الثقة فى الغير ، والاستمتاع بالتفاعل معهم بما فى ذلك الكبار .
٧. *التعاون* : القدرة على تحقيق التوازن بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات الغير فى إطار نشاط المجموعة .

وسواء تحلى الطفل بهذه الصفات أو لم يتحل بها في بداية ذهابه إلى الحضانة ، فإن هذا يرجع فى المقام الأول إلى الجهد الذى بذله الأهل والمدرسون فى غرس هذه الصفات ـ الصفات القلبية العاطفية ـ بداخله فى سنوات ما قبل الحضانة . إن الصفات القلبية هى المرادف العاطفى لبرامج تنمية العقل .

اكتساب الأساسيات العاطفية

افترض أن طفلاً يبلغ الشهرين استيقظ فى الثالثة صباحا وبدأ يبكى . تذهب الأم وتحمل طفلها وعلى مدى نصف ساعة تالية ترضعه فى رفق وهى تحمله بين ذراعيها وتحدق فيه بحنان وتخبره بأنها سعيدة برؤيته حتى فى منتصف الليل . يشعر الطفل بالاسترخاء فى حضن أمه مما يسلمه للنوم ثانية .

والآن افترض أن طفلاً آخر فى نفس العمر استيقظ وانخرط فى البكاء هو الآخر ؛ ولكنه بدلا من ذلك قوبل بأم مضطربة وعصبية كانت قد استسلمت للنوم قبل ساعة واحدة فقط بعد مشاجرة مع زوجها . يبدأ الطفل فى هذه الحالة فى الشعور بالاضطراب فى اللحظة التى تلتقطه فيها الأم بعنف وتصيح فى وجهه : " اصمت ، أنا فى غنى عن المزيد ! هيا دعنى أنجز المهمة ! " وبينما يرضع الطفل من ثدى أمه ،

تبقى هى محدقة فى الفراغ فى تعبير أجوف بدون أن تنظر إليه وهى تسترجع شجارها مع الأب وتزداد توترا . عندما يشعر الطفل بتوتر الأم ، يصيح ويتصلب ويكف عن مواصلة الرضاعة . تقول الأم : " أهذا كل ما تريده ؟ إذن لا تأكل " ، وبنفس الحدة تعيد الأم ابنها إلى مهده وتغادر الغرفة وتدعه يبكى إلى أن يسقط نائما من شدة الإجهاد وحدة البكاء .

عُرض السيناريوهان السابقان فى تقرير أعده المعهد القومى لبرنامج الطفولة الإكلينيكى كنموذجين للتفاعل وهو ما سوف يعمل مع التكرار على غرس مشاعر مختلفة تماما لدى كلا الطفلين بشأن نفسيهما وعلاقتهما مع الأشخاص الأشد قربا[7] . إن الطفل الأول تعلم أنه يستطيع أن يثق فى الغير ، وأنهم سوف يجيبون احتياجاته ، ويمدون له يد المساعدة ، وأنه يستطيع أن يطلب المساعدة ، أما الطفل الثانى فقد شعر بأنه ليس هناك من يكترث به ، مما يعنى بالتالى أنه لا يستطيع الوثوق بأحد ، وبأن كل الجهد الذى سوف يبذله لكى يحظى بالسلوى سوف يبوء بالفشل . إن معظم الأطفال الرضع بالطبع سوف يتذوقون على الأقل هذين النوعين من التفاعل . ولكن مع ذلك سوف يبقى هناك نمط سائد للأبوين أو للتربية وهذا النمط على مر السنين هو الذى سوف يلقن الطفل دروسه العاطفية الأولى بشأن مدى شعوره بالأمان والطمأنينة فى الحياة والعالم ومدى فاعليته واعتماده على الغير . وقد عبر " إيريك إريكسون " عن ذلك بقوله إن الطفل إما سيشعر بوجود " الثقة كأساس " أو " انعدام الثقة كأساس " .

إن مثل هذه المكتسبات العاطفية تبدأ فى التشكل فى اللحظات الأولى من الحياة ، وتبقى متواصلة فى مرحلة الطفولة . وكل تعامل مهما كان صغيرا بين الأهل والطفل سيكون ذا عواقب نفسية وعاطفية مما يعنى أن تكرار الرسائل على مدى سنوات سوف يشكل أساس رؤية وقدرات الطفل العاطفية . إن الطفلة الصغيرة التى تجد صعوبة فى حل الأحجية المصورة ، وتلجأ إلى أمها طلبا للمساعدة سوف تتلقى رسالة معينة عندما تجيب الأم طلبها بترحاب ورغبة فى التلبية ؛ ولكنها فى المقابل قد تحصل على رسالة مختلفة تماما إذا أجابتها الأم قائلة : " لا تزعجينى ، لدىّ أعمال مهمة يجب أن أنجزها " . عندما تتحول مثل هذه الاستجابات إلى استجابات دائمة بين الآباء والطفل فإنها سوف تشكل توقعات الطفل العاطفية الخاصة بعلاقاته ونظرته العامة فى كل مناحى الحياة سواء إلى الأسوأ أو إلى الأفضل .

تزداد المخاطر ضراوة بالنسبة للأطفال الذين ينتمون إلى آباء غير أسوياء ـ غير ناضجين أو مدمنى مخدرات أو مصابين بإحباط أو غضب مزمن أو ببساطة يمضون فى الحياة بلا هدف ، ويحيون حياة فوضوية . إن مثل هؤلاء الآباء سوف يعجزون عن منح الطفل العناية اللازمة ، ناهيك عن تلبية احتياجاته العاطفية . وقد توصلت الدراسات إلى أن الإهمال وحده يمكن أن يكون أكثر ضررا من الاستغلال ، وإساءة

المعاملة المفرطة[٨] ، وقد توصل استفتاء أُجرى على أطفال يعانون من سوء المعاملة أن الأطفال المهملين يكونون الأسوأ على الإطلاق ، بمعنى أنهم كانوا الأكثر قلقا وشرودا وافتقادا للتعاطف أو الأكثر عدوانية وانسحابا . حتى أن نسبة رسوبهم فى العام الدراسى الأول وصلت إلى ٦٥ بالمائة .

إن السنوات الثلاث أو الأربع الأولى فى حياة الطفل هى الفترة التى يتشكل فيها عقله ، وينمو ليصل إلى ثلثى حجمه الكامل ، ويبلغ أعلى مستوى من التعقيد يمكن أن يبلغه على مدى حياته . أثناء هذه الفترة يكون الطفل أكثر قدرة على اكتساب مهارات أساسية لا يتسنى له تلقيها أو اكتسابها بنفس القدرة فى وقت لاحق فى حياته بما فى ذلك المهارة أو التعلم العاطفى . فى هذه الأثناء ، يمكن أن تعمل الضغوط العنيفة على إعاقة مراكز التعلم فى العقل (ومن ثم الإضرار بالفكر) . بالرغم من أن هذا الضرر يمكن علاجُه إلى حد ما من خلال تجارب الحياة فيما بعد ، فإن تأثير هذا التعلم المبكر يكون عميقا . وقد أشار أحد التقارير فى هذا الصدد إلى أن التأثير العاطفى للسنوات الأربع الأولى فى الحياة يكون له عواقب ممتدة وعميقة فى حياة الشخص .

> إن الطفل الذى يعجز عن تركيز انتباهه ، والذى ينظر بعين الشك بدلا من عين الثقة ، والذى يكون غاضبا أو حزينا بدلا من أن يكون متفائلا ، والذى يكون مدمرا بدلا من أن يكون محترما ، والذى يكون مفعما بالقلق ومنشغلا بخيالات مرعبة وغير راض عن نفسه بشكل عام ـ إن مثل هذا الطفل لن تكون لديه سوى فرصة ضئيلة ، ناهيك عن أن تكون لديه فرصة متساوية ، للإفادة من فرص الحياة[٩] .

كى تربى طفلا عدوانياً

هناك الكثير الذى توصلنا إليه عن التأثير العاطفى المعوق للأبوة القاصرة ـ وخاصة دورها فى بث روح العدوانية لدى الطفل ـ من خلال الدراسات المطولة مثل تلك الدراسة التى أجريت على ٨٧٠ طفلا من ولاية نيويورك ، والذين تم تتبعهم منذ سن ثمانى سنوات وحتى سن الثلاثين[١٠] . كان الأطفال الأكثر عنفا ـ أى الأسرع فى استثارة النزاع واستخدام القوة لتحقيق مآربهم ـ هم الأكثر تسربا من المدرسة . ومع بلوغ سن الثلاثين كانوا أصحاب العدد الأكبر لجرائم العنف . كما تبين أيضا أنهم يورثون تلك النزعات العدوانية لأبنائهم، الذين أظهروا نفس الروح العدائية فى المدرسة ، وعكسوا نفس صور انحراف الأهل .

هناك دلائل تؤكد توارث العدوانية وكيف أنها تنتقل من جيل إلى جيل . إن تلك النزعة المغروسة فى النفس سوف تدفع الكبار إلى التصرف على نحو يحيل البيئة

المنزلية إلى مدرسة للعدوانية . حيث إن أبناء هذه الفئة من الآباء يربون بالعنف والسيطرة والتحكم وهو ما يدفعهم إلى تكرار نفس النمط مع أبنائهم فى سن النضج . وقد صح هذا سواء كان هذا النمط العدوانى هو المميز للأب أو الأم . حيث وجد أن الفتاة الصغيرة التى تنشأ فى ظل أسرة تتميز بالعنف تكبر لتمارس نفس النمط الأبوى الذى تعرضت له . وهى صغيرة وهى فى ذلك لا تقل وطأة عن الطفل الذكر الذى نشأ فى مثل هذه الأجواء المنزلية والذى سوف يتحول بدوره إلى أب عنيف وعدوانى مع أبنائه . وفى الوقت الذى ينزع فيه هؤلاء الآباء إلى تطبيق أقصى درجات العنف فى معاقبة الأبناء ، فإنهم لا يعيرون أبناءهم سوى قدر ضئيل من الاهتمام ، بل إنهم يسعون لتجاهلهم طوال الوقت . إن هؤلاء الآباء يجسدون مثلا حيا - وعنيفا - للعدوانية . وهذا النموذج سوف يحمله الطفل معه إلى المدرسة وإلى الفناء وطوال حياته . إن الأب أو الأم فى هذه الحالة لا يكون وضيعا أو سيئ النية ، أو لا يتمنى الأفضل لابنه وإنما هو ببساطة يكرر نفس النمط التربوى الذى تربى هو عليه واكتسبه من أهله .

فى ظل هذا النمط التربوى العنيف ، يخضع الأبناء لنزوات الأهل بمعنى أن الأب أو الأم إن كانا فى حالة مزاجية سيئة فسوف ينزلان أشد أنواع العقاب بالطفل ، أما إن كانا فى حالة مزاجية جيدة ، فإنهما سوف يغدقان عليه . مما يعنى أن العقاب لا يكون نتيجة مباشرة لما اقترفه الطفل وإنما نتيجة للمشاعر التى تجتاح الأهل . إنها وصفة الشعور بانعدام القيمة والعجز وبث الشعور بأن هناك قنبلة على وشك الانفجار فى أى وقت . بالنظر إلى البيئة التى يتربى فيها هؤلاء الأبناء ، نجد الطفل الذى نشأ فى مثل هذه الظروف يكتسب روحاً عدوانية مقاتلة متشككة إزاء العالم من حوله ، وهو ما يبقى للأسف ملازما له ، ولكن الشىء المحزن بحق هو مدى سرعة اكتساب الطفل لهذه الدروس السلبية المعوقة ومدى فداحة الثمن الذى يدفعه فى حياته العاطفية .

سوء المعاملة : قتل التعاطف

فى خضم الهرج والمرج اليومى داخل الحضانة ، لمس " مارتين " ذو العامين والنصف برفق إحدى الفتيات الصغيرات التى انفجرت - بلا مبرر - فى البكاء . أمسك " مارتين " بيدها ولكنها ابتعدت عنه فما كان منه إلا أن صفعها على ذراعها .

بينما تواصلت دموع الفتاة الصغيرة صرف " مارتين " نظره بعيدا وصاح قائلا : " كفاك ! كفاك ! " وأخذ يكررها فى كل مرة بسرعة أكبر وبنبرة أعلى .

عندما حاول " مارتين " بعدها ثانية أن يربت عليها ، قاومته ثانية ، ولكن فى هذه المرة جز " مارتين " على أسنانه ، وكأنه كلب مسعور وأخذ يصدر هديرا فى وجه الطفلة .

ثم شرع ثانية فى التربيت على ظهر الطفلة ولكن بسرعة ، إلى أن تحول التربيت إلى ضرب ، وهكذا واصل ضربه للطفلة المسكينة برغم صرخاتها .

إن هذه الواقعة المؤلمة تثبت إلى أى حد يمكن أن يقود النمط الأبوى العنيف المتكرر إلى سحق روح التعاطف لدى الطفل[11] . إن استجابة " مارتين " الغريبة العنيفة لزميلته فى اللعب هى الاستجابة المميزة للأطفال الذى تربوا فى ظل نفس النشأة ، الذين كانوا هم أنفسهم ضحايا الضرب والاعتداء البدنى منذ الطفولة . إن هذه الاستجابة هى صورة صارخة التناقض مع روح التعاطف والسعى لاحتواء مشاعر الغير التى يظهرها الأطفال عادة لزملائهم ، كما سبق ورأينا فى الفصل السابع . إن استجابة " مارتين " العنيفة لمعاناة زميلته فى الحضانة يمكن أن تعكس تلك الدروس التى تعلمها هو فى المنزل عن كيفية مواجهة الحزن والدموع ، وهى أن الدموع تقابل بمحاولة سريعة لوضع حد للحزن وبعدها تتوالى المحاولات العنيفة التى تتدرج من الصياح إلى الضرب البسيط إلى الضرب المبرح . ولكن الشىء الأكثر خطورة فى هذه الصورة هو أن مارتين قد افتقد بالفعل الشكل الأكثر بدائية للتعاطف ، وهو نزوع الشخص للكف عن ممارسة العدوانية ضد أى شخص أصيب بالفعل بألم . فى سن العامين ونصف العام فقط ظهرت لدى " مارتين " النزعة الإجرامية السادية الحادة .

إن تلك الوضاعة التى تعامل بها " مارتين " بدلا من التعاطف الطبيعى الذى كان يجب أن يبديه ، هى العلامة المميزة لكل الأطفال الذين تعرضوا منذ نعومة أظافرهم لتلك الحدة البدنية والعاطفية فى المعاملة داخل منازلهم . لقد كان " مارتين " واحدا من بين مجموعة مؤلفة من تسعة أطفال صغار ، تتراوح أعمارهم بين عام وثلاثة أعوام ممن خضعوا للملاحظة فى دار الحضانة . وقد تم عقد مقارنة بين الأطفال الذين تساء معاملتهم وغيرهم من الأطفال ـ ممن كانوا يعيشون فى بيئات تتساوى من حيث الفقر والضغوط المرتفعة ـ ولكن لا يتعرضون لأى تعدٍ بدنى . وقد جاء الفارق بين الفريقين من حيث الاستجابة لغيرهم من الأطفال عند شعورهم بالضيق أو الألم ، صارخا . فى ثلاثة وعشرين حادثا من هذه الحوادث ، أبدى خمسة من بين الأطفال التسعة الذين لا يتعرضون لسوء المعاملة تعاطفهم واهتمامهم بغيرهم من الأطفال عند شعورهم بالضيق أو الحزن . وفى المقابل ، فإنه خلال السبعة والعشرين حادثا التى كان يمكن أن يبدى فيها الأطفال الذين يتعرضون لسوء المعاملة نفس التعاطف ، لم يبد أى منهم أية بادرة تنم عن الاهتمام ، وإنما سعوا بدلا من ذلك إلى إصدار استجابات تنم عن الخوف والغضب أو ـ مثل " مارتين " ـ إلى التعدى البدنى .

فى أحد المواقف ، رسمت إحدى الفتيات الصغيرات ممن يتعرضن لسوء المعاملة ، على وجهها تعبيرا شرسا غاضبا ومهددا لفتاة أخرى مما دفع الأخيرة إلى الانفجار فى البكاء . وفى حادثة أخرى ، تجمد " توماس " ـ وهو أحد الأطفال الذين يتعرضون لسوء المعاملة ـ فى مكانه عند سماع بكاء طفل آخر وارتسمت على وجهه علامات الذعر ؛ حيث بقى متجمداً فى مقعده وبدأ شعوره بالتوتر يتصاعد مع استمرار تواصل البكاء ، كما لو كان فى حالة تأهب لهجوم . وقد أبدت " كيت " التى تبلغ من العمر ثمانية عشر شهرا ـ وهى أيضاً إحدى الفتيات اللاتى يتعرضن لسوء المعاملة ـ سلوكا يكاد يكون ساديا ، حيث انقضت على " جووى " وهو طفل أصغر منها عمرا ، وركلته وأسقطته على الأرض بقدمها ثم نظرت إليه فى حنان وأخذت تربت على ظهره برفق ، ثم أخذ التربيت يشتد وطأة ليتحول إلى ضرب متصاعد الحدة فى تجاهل تام لمشاعره . أخذت تكيل له اللكمات وتزيد من حدتها إلى أن جرى بعيدا عنها .

إن مثل هؤلاء الأطفال ـ بالطبع ـ يعاملون الغير بنفس الطريقة التى عوملوا هم أنفسهم بها . كما أن قسوة هؤلاء الأبناء الذين يتعرضون لسوء المعاملة من قبل الأهل هى ببساطة نسخة أكثر تطرفا لغيرهم من الأطفال ممن يعيشون فى ظل أسر قاسية وعنيفة فى عقابها . إن مثل هؤلاء الأطفال يميلون أيضا إلى افتقاد الاهتمام بمشاعر زملاء اللعب عندما يبكون أو يتعرضون للأذى والألم ـ إنهم يمثلون نهاية طرف برودة الحس التى تنم عن أقصى درجات العنف الذى يتعرضون هم أنفسهم له . ومع تقدم العمر بهؤلاء الأطفال سوف يعانون ـ كمجموعة ـ من صعوبات إدراكية فى التعلم وسوف يميلون إلى العدوانية وافتقاد الشعبية بين الزملاء (وهو ما لا يثير الدهشة إذا ما نظرنا إلى النزعة العدوانية لديهم فى الطفولة المبكرة) كما أنهم سوف يكونون أكثر ميلا للاكتئاب وأكثر ميلا ـ مع بلوغ سن النضج ـ للوقوع فى مشاكل قانونية واقتراف جرائم عنف[١٢] .

إن هذا العجز عن التعاطف أحيانا ـ بل كثيرا ـ ما يتكرر عبر الأجيال ، حيث يمارس الأهل نفس النمط التربوى الذى تعرضوا له فى طفولتهم[١٣] . وهى الصورة المقابلة للتعاطف الطبيعى الذى يبديه الأطفال الذين نشأوا فى ظل أسر تمنحهم الرعاية والتشجيع والاهتمام بالغير ، وفهم تأثير المعاملة السيئة والوضيعة على الغير . إن افتقاد مثل هذه الدروس للتعاطف يجعل هؤلاء الأبناء يتصرفون كما لو أنهم لا يعرفون التعاطف مطلقا .

ولكن الشىء الأكثر خطورة بشأن هؤلاء الأطفال الذين يتعرضون للإساءة هو هذا الوقت المبكر للغاية الذى يكتسبون فيه نفس أنماط الاستجابة المصغرة لآبائهم . ولكننا إذا ما وضعنا فى الاعتبار التعديات البدنية التى يتلقونها ضمن النمط التربوى اليومى المعتاد لديهم فسوف تبدو تلك الدروس العاطفية واضحة تمام الوضوح . تذكر

أن تلك الأوقات الأكثر سخونة عاطفيا أو الأكثر تأزما هى التى تستثير الاستجابات الأكثر بدائية وتلقائية فى مراكز الأوصال فى العقل بحيث تصبح هى السائدة . فى مثل هذه الأوقات ، سوف تتحول العادات التى اكتسبها العقل العاطفى وتدرب عليها مرارا وتكرارا إلى الاستجابة المهيمنة على الموقف سواء كانت صالحة أو غير صالحة .

إن رؤية كيفية تشكل العقل نفسه بفعل العدوانية والعنف - أو الحب - يشير إلى مدى أهمية مرحلة الطفولة وقيمتها كفرصة لاكتساب الدروس العاطفية . إن هؤلاء الأطفال المشحونين قد تعرضوا إلى نظام يومى متواصل ومبكر من الصدمات . وربما تكون النظرة الأكثر تبصرا فى فهم الدروس العاطفية التى مر بها هؤلاء الأطفال ممن تعرضوا لسوء المعاملة هى محاولة فهم التأثير الدائم للصدمات العاطفية على العقل وكيف يمكن - رغم كل شىء - محو هذه الآثار الوحشية .

١٣

الصدمة وإعادة التعلم العاطفى

صدمت " سوم تشيت " ـ اللاجئة الكمبودية ـ عندما طلب منها أبناؤها الثلاثة شراء مدافع آلية لعبة . كان أبناؤها ـ الذين تبلغ أعمارهم ستة وتسعة وأحد عشر عاما على التوالى ـ يريدون شراء المدافع الآلية اللعبة لمارسة نفس اللعبة التى كان يمارسها الأطفال فى مدرستهم وهى لعبة " بوردى " . كان " بوردى " ـ فى اللعبة ـ يطلق رشاشه الآلى على بعض الأطفال فى المدرسة ويقتل مجموعة منهم ثم يطلق الدفع على نفسه . وأحيانا كان الأطفال فى المدرسة يجرون تعديلا على اللعبة فيغيرون النهاية ويقتلون هم " بوردى " بدلا من أن يقتل هو نفسه .

كان " بوردى " هو الشبح المخيف الذى يطارد من بقى على قيد الحياة من المذبحة الإنسانية التى وقعت فى السابع عشر من شهر فبراير عام ١٩٨٩ فى مدرسة كليفلاند الابتدائية فى مدينة ستوكتون بولاية كاليفورنيا . أثناء فترة الاستراحة للصف الدراسى الأول والثانى والثالث ، وقف " باتريك بوردى " ـ الذى كان هو نفسه تلميذا فى نفس المدرسة منذ عشرين عاما ـ عند حافة الفناء وأخذ يطلق رصاصات مدفعه الآلى مرة بعد مرة ويمطر بها مئات الأطفال الذين كانوا يلعبون فى الفناء . على مدى سبع دقائق ظل يصوب نيران مدفعه إلى الفناء ثم صوب المسدس على رأسه وفجرها . عندما وصلت الشرطة وجدت خمسة أطفال يحتضرون وتسعة وعشرين طفلا مصابين .

فى الشهور التالية للحادث ، ظهرت لعبة " بوردى " بشكل تلقائى فى فناء المدرسة بين الأطفال من الذكور والإناث فى مدرسة كليفلاند فى إشارة أكيدة إلى رسوخ تلك الدقائق السبع ، وما تلاها من خسائر فى نفس الأبناء وذاكرتهم . عندما زرت المدرسة ـ التى لا تبعد كثيرا عن جامعة "باسيفيك " التى درست فيها ـ كان قد مر خمسة أشهر على الحادث الذى أحال فترة الاستراحة إلى كابوس ـ كان وجود

المحرم مازال طاغيا حتى بالرغم من زوال كل الآثار المرعبة للحادث - أى آثار العلامات ومستنقعات الدم واللحم المتناثر- فى صباح اليوم التالى للحادث .

بحلول هذا الوقت لم يكن الأثر العميق الذى ترسخ فى النفوس هو أثر الحادث على المبانى والمنشآت وإنما الأثر النفسى فى كل من الطلبة والعاملين هناك . كان الجميع يبذلون أقصى جهدهم لتخطى المحنة ، ومواصلة الحياة اليومية المعتادة[1] .

كان الشىء الأكثر لفتا للانتباه فى هذه المدرسة هو مدى سهولة إحياء الحادث الذى لم يستغرق سوى بضع دقائق بفعل أى حادث عابر مشابه له ولو فى تفصيلة بسيطة . وقد أخبرنى أحد المدرسين - على سبيل المثال - قائلا : " لقد سرت موجة ذعر فى المدرسة إثر إعلان الاحتفال بيوم الشهداء ، حيث تصور بعض الطلبة أن هذا الاحتفال قد خصص للاحتفاء بالقاتل ، " باتريك بوردى " .

" كلما سمعنا صافرة سيارة الإسعاف وهى تشق طريقها إلى دار المسنين بجوار المدرسة تصاب الحياة المدرسية هنا بالشلل ، عندها تجد كل الطلبة يصغون إلى الصوت لتبين ما إن كانت سوف تتوقف بجوار المدرسة " . على مدى أسابيع عديدة ، كان العديد من الأطفال يخشون النظر إلى أنفسهم فى مرآة دورة المياه حيث اجتاحت شائعة المدرسة بأن هناك صورة تظهر لـ " فتاة عذراء غارقة فى الدماء " إلى غير ذلك من الأشكال المرعبة الأخرى . وبعد مرور أسابيع على حادث الإطلاق ، هرعت فتاة مذعورة إلى مدير المدرسة وهى تصيح قائلة : " إننى أسمع صوت طلقات ! أسمع صوت طلقات ! " بينما كان الصوت صادرا من سلسلة حلقات متدلية من أحد الأعمدة المخصصة للعب .

وقد أصاب الحادث العديد من الطلبة بحالة يقظة مفرطة وكأنهم فى حالة تأهب دائم لاحتمال تكرر نفس المأساة . كان بعض الطلبة من الذكور والإناث يحومون بجوار أبواب الفصول فى فترة الاستراحة بينما كان البعض يتعمد تجنب كل الأماكن التى سقط فيها القتلى فى الفناء . والبعض الآخر يؤثر اللعب فى مجموعات صغيرة مع تعيين طفل مسئول عن الحراسة والمراقبة وفريق رابع يواصل عدم الاقتراب من المناطق " الشريرة " التى سقط فيها ضحايا الحادث .

بقيت الذكريات حية فى شكل أحلام مرعبة تفرض نفسها على عقول الأطفال أثناء النوم . بعيدا عن سيطرة تكرر الكابوس يوما ما على عقولهم ، طغى القلق والأحلام المزعجة على الأطفال مما ولد لديهم شعورا بالذعر من أنهم سوف يلقون حتفهم يوما ما . حاول بعض الأطفال الاستسلام للنوم بعين مفتوحة لتجنب الأحلام المزعجة .

كل هذه المظاهر هى أعراض مألوفة يُعرفها الأطباء النفسيون بأنها أعراض ما بعد الصدمة ، أو PTSD . يقول دكتور "سبنسر إيث " أخصائى علم نفس الأطفال المتخصص فى أعراض ما بعد الصدمة :" سوف تبقى الذكرى المريرة التى تمثل قلب

الحدث راسخة فى عقل الطفل مثل اللكمة الأخيرة بقبضة اليد أو غرس السكين أو صوت إطلاق النار . وسوف تبقى الذكريات تجارب تصورية حادة ومكثفة ـ متمثلة فى المشاهد والأصوات ورائحة إطلاق النار وصرخات الضحية أو صمتها المفاجئ وانفجار الدماء وصافرة سيارة الشرطة" .

يقول خبراء الأعصاب إن هذه الذكريات المرعبة الحية تبقى ذكريات محفورة فى الدائرة العاطفية . وتتمثل الأعراض فى هذه الحالة فى الإشارات التى تواصل اللوزة المخية فرضها على العقل الواعى عند حدوث إفراط فى الاستثارة ، وذلك من خلال إرسال ذكريات حية للحادث . وهكذا تتحول الذكريات الصادمة إلى منبهات عقلية متأهبة لإصدار صافرة إنذار مع ظهور أى بادرة تنم عن احتمال وقوع الحادث المرعب ثانية . إن هذه الظاهرة هى العلامة المميزة للصدمات العاطفية من أى نوع بما فى ذلك تكرار أى اعتداء بدنى فى مرحلة الطفولة .

إن أى حادث صادم يمكن أن يغرس هذه الذكريات المنبهة فى اللوزة المخية مثل حادث حريق أو حادث سيارة أو أى كارثة طبيعية مثل الزلزال أو الإعصار أو التعرض للاغتصاب أو السرقة . مئات الآلاف من الأشخاص يتعرضون لمثل هذه الكوارث يوميا ، والعديد منهم بل إن معظمهم يخرج من هذه الحوادث مصابين بهذا الألم العاطفى الذى يترك أثره على العقل .

وقد لوحظ أن حوادث العنف تكون أشد أثرا من الكوارث الطبيعية مثل التعرض لإعصار مثلا . بخلاف ضحايا الأعاصير ، يشعر الشخص الذى تعرض لحادث عنف بأنه قد تم انتقاؤه أو تخيره بشكل متعمد كهدف لسوء المعاملة أو العنف . إن مثل هذا الاعتقاد يفقد الضحية الشعور بإمكانية الوثوق فيمن حوله والشعور بالأمان فى إطار التعامل والتفاعل مع الغير ، وهو ما لا يصيب إطلاقا ضحايا الكوارث الطبيعية . وفى لحظة ، يتحول العالم الاجتماعى لضحية العنف إلى مكان خطير غير آمن ، يمثل فيه الأشخاص عوامل تهديد لسلامته الشخصية .

إن هذا العنف البشرى سوف يغرس لدى الضحية شعورا متجددا بالخوف من أى حادث يشبه ـ ولو قليلا أو من بعيد ـ الحادث الذى تعرض له . وفى مثال على ذلك ، تجد أن رجلا طعن فى مؤخرة رأسه من قبل شخص مجهول لم يعرفه أبدا ، قد سيطر عليه الذعر إلى الحد الذى دفعه فيما بعد إلى تعمد السير أمام سيدة مسنة مباشرة فى الشارع حتى لا يتعرض لنفس الحادث فى الرأس ثانية[٢] . وهو ما انطبق أيضا على حالة السيدة التى تعرضت للتهديد بالسكين من قبل شخص بعد أن ركبت معه المصعد ، وأجبرها على التوقف فى طابق خال ، بقيت هذه السيدة على مدى أسابيع لا تخشى فقط ركوب المصاعد وإنما أيضا مترو الأنفاق وغيره من الأماكن المغلقة التى يمكن أن تتعرض فيها لنفس الحادث ، كما أنها هربت من مقر عملها بالبنك عندما وقع بصرها على رجل يضع جيبه فى سترته كما فعل الرجل الذى هددها .

إن أثر الذعر فى النفس والذاكرة ـ وما يولده من شعور باليقظة المفرطة ـ يمكن أن يبقى ملازما للشخص مدى الحياة ، وهو ما ثبت من خلال دراسة أجريت على من بقوا على قيد الحياة من الحرب العالمية الثانية . فبعد ما يقرب من خمسين عاما على حالة التجويع التى عاشوها وقتل الأحباء والذعر المستمر من معسكرات الإبادة ، استمرت الذكريات تطارد كل من بقى على قيد الحياة . وقد ذكر ثلث الناجين أنهم يشعرون بحالة ذعر عام ، وذكر ما يقرب من ثلاثة أرباع الناجين أنهم مازالوا يشعرون بالقلق والتوتر عند تذكر مشاهد تساقط القنابل على منازلهم ، فور رؤيتهم لأى زى عسكرى أو سماع طرق على الباب ، أو عند سماع صياح الكلاب أو مشاهدة الدخان المتصاعد من المدفأة . وذكر ٦٠ بالمائة من الناجين أنهم يتذكرون مآسى الحروب على أساس يومى وهو ما بقى متواصلا على مدى نصف قرن . أما الذين يعانون من أعراض حادة وهم الذين يصل عددهم إلى ثمانية أشخاص من بين كل عشرة فإنهم يعانون من كوابيس متكررة . وقد عبر أحد الناجين عن ذلك بقوله : " إن كان أحد قد تعرض لما تعرضنا نحن له فى خلال الحرب ولم يصب بكوابيس فهو غير طبيعى " .

الذعر المتجمد فى الذاكرة

إليك ما ذكره أحد محاربى فيتنام ، وهو الآن يبلغ من العمر ثمانية وأربعين سنة ، أى بعد مرور ما يقرب من أربع وعشرين سنة على الحادث الرهيب الذى تعرض له فى تلك الأراضى البعيدة :

" لا أملك القدرة على طرد هذه الذكريات من عقلى ! تتراءى لى الصور الواحدة تلو الأخرى وكأنها ذكريات حية متوالية ، وبفعل أى منبه ثانوى أبعد ما يكون عن استثارة مثل هذه الذكريات المؤلمة ، مثل صفعة باب ، أو رؤية امرأة شرقية ، أو ملامسة مرتبة مصنوعة من الخشب البامبو ، أو رائحة اللحم المطهو بالبخار . ليلة أمس ، آويت إلى فراشى ، ونمت نوما عميقا هادئا وهو ما لا يحدث كثيرا . وفى الصباح الباكر إذا بعاصفة تضرب المكان وبصوت رعد مدو فى الأنحاء . استيقظت فجأة وتجمدت من الذعر . لقد عدت ثانية إلى فيتنام وسط موسم الرياح الموسمية فى مكان حراستى . تجمدت يداى وأخذ العرق يتصبب فى كل أنحاء جسدى . شعرت بأن كل شعرة فى مؤخرة عنقى تقف عن آخرها . عجزت عن التقاط أنفاسى ، وأخذ قلبى يدق بسرعة . شممت رائحة الكبريت الرطب وفجأة رأيت ما تبقى من جثة صديقى " تروى " ... فوق محفة من خشب البامبو وهم يحملونه عائدين من المعركة ... ثم انطلقت موجة الرعد والبرق الثانية لتجعلنى أقفز من فوق الفراش وأسقط على الأرض[3] " .

هذه الذكرى المرعبة ، التى استيقظت بكل تفاصيلها بالرغم من مرور أكثر من عقدين ، مازالت تملك القدرة على إثارة نفس القدر من الرعب والفزع فى نفس هذا الجندى السابق . إن أعراض ما بعد الصدمة تحدث خللا فى النقطة العصبية الخاصة بالإنذار مما يدفع الشخص للتعامل مع كل المواقف العادية الطبيعية فى الحياة كما لو كانت مواقف طارئة . يبدو أن دائرة السطو التى تحدثنا عنها فى الفصل الثانى تسهم بقدر كبير فى إحداث هذا الأثر بالغ الأهمية والقوة على الذاكرة ، وكلما ازدادت الأحداث التى تقف وراء السطو عنفا وخطورة وصدمة ورعبا ، ترسخت الذكرى المؤلمة . يبدو أن الأساس العصبى لهذه الذكريات يتمثل فى حدوث تغيير كبير فى كيمياء المخ لحظة وقوع هذا الخوف الجامح[4] . فى الوقت الذى تركز فيه نتائج أبحاث ضغوط ما بعد الصدمة على تأثير حادث واحد بعينه فإن تأثيرا مشابها يمكن أن يصيب الشخص جراء التعرض لعدد من المواقف المخيفة أو المؤلمة على مدى سنوات ، وهو ما ينطبق على الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء البدنى أو العاطفى المتكرر .

وقد أجريت الأبحاث الأكثر تفصيلا على مثل هذه التغيرات العقلية فى المركز القومى لاضطراب أو ضغوط ما بعد الصدمة ، وهى شبكة أبحاث أجريت فى مستشفيات المحاربين والتى تضم أعدادا كبيرة ممن يعانون من اضطرابات ما بعد صدمة حرب فيتنام وغيرها من الحروب . إن معظم المعلومات الواردة فى هذا الصدد ، أى مجال ضغوط ما بعد الصدمة ، أجريت على هؤلاء المحاربين . ولكن هذا لا ينفى انطباق نفس الحالة على الأطفال الذين عانوا من صدمات عاطفية حادة مثل تلك التى تعرض لها الأطفال فى مدرسة كليفلاند الابتدائية .

وقد أخبرنى الدكتور " دينيس تشارنى " قائلا[5] : " إن ضحايا الصدمات المدمرة قد يعجزون عن استعادة نفس طبيعتهم البيولوجية ثانية " . وقد استطرد " تشارنى " - الاخصائى النفسى فى جامعة ييل - والذى يعمل مديرا للمركز القومى للعلوم العصبية فى حديثه قائلا : " لا يهم إن كان هذا الشعور قد تشكل بفعل حوادث متكررة مثل خوض المعارك أو حوادث التعذيب أو الاعتداء فى سن الطفولة أو بفعل حادث واحد أو تجربة واحدة مثل التعرض لإعصار أو حادث سيارة مميت . إن كل الضغوط الخارجة عن نطاق السيطرة يمكن أن تحدث نفس التأثير البيولوجى " .

إن العالم المتحرك من حولنا لا يخضع لأى سيطرة أو تحكم . فإن شعر الشخص فى ظل أى موقف كارثى أنه يملك قدرا من السيطرة - مهما كان بسيطا - فسوف يبلى بلاء نفسيا وعاطفيا يفوق كل ما يمكن أن يقوم به من يشعر بالعجز الكامل . إن عنصر العجز هو الذى يحيل الحدث نفسه إلى حادث طاغ يفوق قدرة الشخص . وقد أخبرنى الدكتور " جون كريستال " ـ مدير المعامل المركزية لأبحاث علم النفس الصيدلى

قائلا : " هب أن شخصا تعرض لهجوم بالسكين عرف كيف يدافع عن نفسه ويتصرف تحت وطأة الموقف ، بينما سيطر على شخص غيره ـ فى ظل نفس الموقف ـ الشعور بأنه " ميت " . إن الشخص العاجز سوف يكون بلا شك الأكثر عرضة لضغوط ما بعد الصدمة فيما بعد . إن شعورك بأن حياتك فى خطر وبأنك لا تملك أى شىء تفعله لتهرب من هذا المصير هو الشعور الذى يشرع فى إحداث تغير فى العقل " .

وقد ثبت أثر العجز فى حدوث اضطرابات ما بعد الصدمة من خلال التجارب والدراسات التى أجريت على أزواج من فئران التجارب حيث وضع كل منها فى قفص وتعرض لصدمات كهربية بسيطة ـ ولكن فى نفس الوقت تمثل صدمة قوية بالنسبة لفأر ـ متساوية من حيث الحدة . كان هناك فأر واحد فقط يملك رافعة فى قفصه ويملك القدرة على التصدى للصدمة فى كلا القفصين بواسطة الضغط على الرافعة . على مدى الأيام والأسابيع تلقى كلا الفأرين نفس عدد الصدمات بالضبط . ولكن الفأر الذى كان يملك قوة التصدى للصدمة خرج من التجربة بدون آثار دائمة للضغوط . كان الفأر العاجز فقط هو الذى أصيب بتغير فى المخ إثر الضغوط[6] . مما يعنى أن الطفل الذى أصيب بطلق نارى ورأى زملاءه ينزفون ويموتون ـ أو المدرس الذى بقى واقفا فى ظل نفس الموقف عاجزا عن التصدى لما يجرى ـ وهو عاجز عن فعل أى شىء ، سوف يسقط ضحية هذا الأثر المدمر .

ضغوط ما بعد الصدمة باعتبارها اضطراباً فى الأوصال

مرت أشهر على الزلزال المروع الذى ضرب المنزل وأيقظها من نومها فهرعت وهى تصيح فى ظلام بيتها الدامس لكى تعثر على ابنها ذى الأربع سنوات . بقى الاثنان متجمدين فى موضعهما لساعات فى ظلام وبرد لوس أنجلوس تحت أحد المداخل الوقائية بلا طعام ولا شراب ولا إضاءة بينما توالت موجات الزلزال الواحدة بعد الأخرى لتهز الأرض تحت أقدامهما . والآن وبعد مرور شهور على الحادث ، تعافت الأم إلى حد كبير من الذعر المروع الذى تملكها لأيام بعد الحادث ، عند سماع طرق الباب . ومع ذلك بقى العرض الوحيد الملازم لها هو العجز عن النوم وهى المشكلة التى لم تكن تواجهها إلا فى الليالى التى يغيب فيها زوجها عنها كما حدث فى ليلة الزلزال .

إن الأعراض الأساسية لمثل هذا الخوف المكتسب ـ بما فى ذلك الأعراض الأكثر حدة من ضغوط ما بعد الصدمة ـ يمكن أن ترجع إلى حدوث تغيرات فى دائرة الأوصال التى تركز على اللوزة المخية[7] . تحدث أيضا بعض التغييرات الأساسية فى الـ "locus ceruleus" وهو الموضع المسئول فى المخ عن ضبط إفراز مادتين يطلق عليهما

اسم الكاتيكولامين . إن هذه الإفرازات الكيميائية ـ العصبية هى التى تهيئ الجسم لحالة الطوارئ ، كما أن تدفق نفس الإفرازات (الكاتيكولامين) هو الذى يضفى على الذكريات قوة خاصة . فى حالة اضطرابات ما بعد الصدمة ، يصبح هذا النظام مفرط النشاط ، ويزيد من إفراز جرعات هائلة من هذه المواد الكيميائية في استجابة لمواقف لا تحمل سوى تهديد ضئيل أو قد لا تحمل أى تهديد بالمرة سوى كونها تذكرة بالصدمة الأصلية وهو ما حدث تماما لطلبة مدرسة كليفلاند الابتدائية الذين أصيبوا بالذعر عند سماع صافرة سيارة الإسعاف التى ذكرتهم بالصافرة التى سمعوها وقت وقوع الحادث بعد إطلاق النار .

يرتبط الـ "locus ceruleus" باللوزة المخية ارتباطا وثيقا وهما فى نفس الوقت يرتبطان بهياكل أخرى في الأوصال مثل قرن آمون والمهاد السفلى ، وبالتالى تمتد دائرة الكاتيكولامين لتصل إلى القشرة المخية . وأى تغيير فى هذه الدوائر يؤدى إلى التسبب فى ظهور أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة ، والتى تشمل القلق والخوف والتيقظ المفرط وسرعة الانفعال والغضب والتأهب للهجوم أو الهروب وسطوة الذكريات العاطفية الحادة[8] . وقد اكتشفت إحدى الدراسات أن محاربى فيتنام من المصابين باضطرابات ما بعد الصدمة يملكون نسبة مستقبلات تعمل على إيقاف الكاتيكولامين تقل ٤٠ المائة عن غيرهم من الأشخاص غير المصابين بالأعراض ، مما يؤكد أن عقولهم قد تعرضت لتغير دائم فضلا عن ضعف سيطرة العقل على إفراز الكاتيكولامين[9] .

هناك تغيرات أخرى تحدث فى الدائرة التى تربط عقل الأوصال بالغدة النخامية التى تضبط إفراز هرمون سى . أى . إف ، هرمون الضغوط الأساسى الذي يفرزه الجسم لتحريك أو لتنشيط استجابة الهجوم أو الهروب . إن هذه التغيرات تدفع الجسم إلى الإفراط فى إفراز هذا الهرمون ـ وخاصة فى اللوزة المخية وقرن آمون و " Locus Ceruleus " ـ مما يؤهب الجسم لحالة طوارئ غير موجودة فى الواقع[10] .

وقد أخبرنى الدكتور " تشارلز نيميروف " ـ أستاذ الطب النفسى فى جامعة ديوك قائلا : " إن فرط إفراز هرمون " سى . أى . إف " يجعلك تفرط فى رد فعلك . إن كنت ـ على سبيل المثال ـ أحد محاربى فيتنام من المصابين باضطرابات ما بعد الصدمة واشتعلت سيارة فى مرآب السوق التجارى فإن استثارة هذا المنبه لهرمون " سى . أى . إف " هو ما سوف يجعل نفس المشاعر التى طغت عليك فى الصدمة الأولى ، تستحوذ عليك ثانية فى ظل هذا الموقف ، وسوف يشرع العرق فى التصبب وتشعر بالذعر ويقشعر جسدك وترتجف وقد تسترجع ثانية نفس الحدث الأصلى . إن أى شخص يعانى من فرط إفراز هرمون " سى . أى . إف " سوف يبالغ فى استجابته التلقائية المفاجئة . إنك ـ على سبيل المثال ـ إن تسللت خلف أى شخص بشكل عام وفجأة صفقت بيدك فسوف تجد الشخص الآخر يقفز فى المرة الأولى ولكنه

لن يكرر نفس الاستجابة فى المرة الثالثة أو الرابعة ؛ ولكنك ستجد أن الشخص المصاب بزيادة فى إفراز هرمون " سى . أى . إف " يصدر نفس الاستجابة بعينها فى كل مرة ، وسوف يأتى رد فعله فى المرة الرابعة تماما مثل المرة الأولى[١١] .

هناك مجموعة ثالثة من التغيرات سوف تحدث فى نظام الـ " أوبيود " داخل العقل ، وهو الذى يفرز الإندروفين للحد من الشعور بالألم . إن هذا النظام أيضا يصبح مفرط النشاط . وهذه الدائرة العصبية أيضا تشمل اللوزة ولكنها تعمل فى هذه الحالة مع جزء معين فى القشرة المخية . إن الـ " أوبيود " هو عبارة عن عناصر كيميائية فى العقل تعد بمثابة مخدر قوى للشعور يماثل الأفيون وغيره من المخدرات التى تربطها صلة قرابة بهذه العناصر . عندما يفرز المخ كميات كبيرة من الأوبيود " مورفين المخ الخاص " ، سوف تجد الشخص أكثر قدرة على تحمل الألم - وهو ما لوحظ من قبل الجراحين أثناء أداء العمليات ، والذين وجدوا أن الجنود المصابين بجروح بالغة يكونون بحاجة إلى جرعات أقل من المخدرات لتحمل ألمهم عن المدنيين ممن يعانون من جراح أقل خطورة .

يبدو أن هناك شيئا مماثلا يحدث فى أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة[١٢] . إن التغير الذى يطرأ على الإندروفين يضيف بعدا جديدا للمزيج العصبى الذى يصيب الشخص نتيجة لإعادة تعرضه للصدمة ، وهو حدوث تخدير لمشاعر معينة ، مما يفسر مجموعة الأعراض النفسية السلبية التى لوحظ أنها تلازم دائما اضطرابات ما بعد الصدمة - مثل الـ " أنيدونيا " أو العجز عن الشعور بالسعادة والشعور العام بافتقاد المشاعر العاطفية والشعور بالعزلة بعيداً عن الحياة ، أو الاهتمام بمشاعر الغير . إن أى شخص قريب من هؤلاء الأشخاص المصابين باضطرابات ما بعد الصدمة قد ينظر إلى هذا التجاهل باعتباره افتقاداً للتعاطف . وهناك نتيجة أخرى محتملة وهى الشعور بالانفصال بما فى ذلك العجز عن تذكر أوقات بالغة الأهمية سواء كانت هذه الأوقات متمثلة فى الدقائق أو الساعات أو الأيام التى وقع فيها الحادث الصادم .

إن التغير العصبى الذى تحدثه ضغوط ما بعد الصدمة تجعل الشخص أيضا على ما يبدو أكثر عرضة لمزيد من التأثر بالصدمات . فقد توصلت الكثير من الدراسات التى أجريت على الحيوان إلى أنه عند تعرض الحيوان ولو لضغوط بسيطة فى سن الطفولة فإنه سيكون أكثر عرضة من غيره للتغيرات التى تحدثها الصدمة فى العقل فى وقت لاحق من الحياة (مما يوحى بأهمية علاج الأطفال المصابين باضطرابات ما بعد الصدمة) . ولعل هذا ما يفسر أنه عند تعرض شخصين لنفس الصدمة أو الكارثة ، تشرع ضغوط ما بعد الصدمة فى التفاقم لدى أحدهما بينما يبقى الآخر معافى ، وذلك أن اللوزة فى الحالة الأولى تكون مهيأة للبحث عن الخطر وعندما يظهر ثانية تزداد حدة اليقظة لديها وترتفع إلى مستوى أعلى .

كل هذه التغيرات العصبية تكون مزايا قصيرة المدى لمواجهة كل الاضطرابات والمواقف الطارئة التى تسببها . فى أوقات الشدة يكون من وسائل التكيف أن يتسم الشخص باليقظة الشديدة والاستعداد والتأهب لأى شىء وكتم الألم . ويكون الجسم فى هذه الحالة متأهبا لتحمل الجهد المفروض عليه وبالتالى يصبح ـ فى هذا الوقت ـ فى حالة تجاهل لما يمكن أن يمثل له فى أى وقت آخر حدث مؤلما . إن هذه المزايا قصيرة المدى ـ مع ذلك ـ سوف تتحول إلى مشاكل دائمة عندما يطرأ تغير على المخ بحيث تصبح هذه المزايا ميولاً دائمة لدى الشخص كما لو كان سيارة فى حالة سرعة دائمة . عندما تتخذ اللوزة المخية وغيرها من أجزاء العقل الأخرى نقطة انطلاق جديدة فى لحظات الصدمة ، فإن هذا التغير فى الإثارة ـ هذا التأهب المرتفع لإصدار سطو عصبى ـ يعنى أن الحياة كلها أصبحت على حافة الهاوية ، ومن ثم تكون أى لحظة ولو بريئة عرضة لأن تتحول إلى انفجار لمشاعر الخوف والذعر .

إعادة التعلم أو الاكتساب العاطفى

إن مثل هذه الذكريات الصادمة تبقى وكأنها ثوابت فى وظائف المخ ؛ لأنها تتداخل مع التعلم اللاحق ـ وخاصة عند إعادة تعلم أو اكتساب استجابة أكثر طبيعية لمثل هذه الأحداث الصادمة . فى حالة الخوف أو الذعر المكتسب كما فى حالة اضطرابات ما بعد الصدمة ، تتعرض آليات التعلم والذاكرة فى المخ إلى حالة فوضى عارمة ، وثانية نؤكد أن اللوزة المخية هى الجزء الأساسى المتورط فى المخ فى هذه الحالة . ولكن لتخطى هذا الخوف المكتسب ، سوف نجد أن القشرة الجديدة تلعب دورا بالغ الأهمية فى هذا الصدد .

إن " الخوف المكتسب " هو الاسم الذى يطلقه خبراء علم النفس على تحول أى شىء غير مثير للخوف أو التهديد بالمرة إلى شىء مرعب بسبب اتحاده فى عقل الشخص مع شىء مثير للخوف . وقد لاحظ " تشارنى " من خلال تجاربه أنه عند بث هذه المواقف المثيرة للخوف فى المعمل على الحيوانات يمكن أن يبقى هذا الخوف دائما وملازما للحيوان على مدى سنوات[١٣] . إن الجزء الأساسى فى المخ الذى يكتسب ويحتفظ ويتصرف بناء على استجابة الخوف هو الدائرة التى تصل المهاد واللوزة والفص الأمامى ـ هذا هو ممر السطو العاطفى .

إن أى شخص يتعلم أو يكتسب الشعور بالخوف من خلال الخوف المكتسب سوف يتراجع لديه الشعور بالخوف بمرور الوقت . ويبدو أن هذا يحدث من خلال إعادة تعلم طبيعية بمعنى اكتساب القدرة على التكيف مع الشىء أو المنبه المثير للخوف فى غياب منبه مثير للخوف الحقيقى . ومن ثم تجد أن الطفل الذى أصبح يخاف من

الكلاب بسبب تعرضه لهجوم من كلب " شيبارد " ألمانى سوف يفقد هذا الشعور بالخوف تدريجيا إن زار أحد الجيران ـ مثلا ـ ووجد عنده كلب " شيبارد " هادئ الطباع ، وقضى وقتا فى اللهو مع هذا الكلب .

أما فى حالة الإصابة باضطرابات ما بعد الصدمة فسوف تجد الشخص يخفق دائما فى إعادة الاكتساب أو التعلم . ويرى " تشارنى " أن هذا يرجع إلى حدوث تغيرات فى المخ نتيجة لضغوط ما بعد الصدمة ، والتى تكون بالغة القوة إلى الحد الذى يدفع اللوزة المخية إلى استثارة سطو عاطفى فى أى وقت يظهر فيه عنصر مشوش للصدمة الأصلية مما يدعم الشعور بالخوف ويرسخه فى العقل . وهذا يعنى أن الشعور بالخوف لا يمكن أن يجتمع أبدا مع الشعور بالهدوء ـ لأن اللوزة المخية تعجز عن إعادة تعلم أى استجابة أكثر هدوءا . ويرى " تشارنى " أن القضاء على الخوف يتطلب عملية تعلم نشطة ، وهو ما يكون معطلا لدى مرضى اضطرابات ما بعد الصدمة ، مما يقود إلى هذا الاستمرار أو التواصل غير الطبيعى للذكريات العاطفية[١٤] .

ولكن إن تعرض مرضى اضطرابات ما بعد الصدمة إلى التجارب الصحيحة فإن أعراض هذه الضغوط المتمثلة فى الذكريات العاطفية القوية وأنماط التفكير والاستجابة التى تستثيرها يمكن أن تتغير بمرور الوقت . ويشير " تشارنى " إلى أن إعادة التعلم هذه ترتبط بالقشرة المخية . إذ إن الخوف الأصلى الذى غرس فى اللوزة المخية لن يختفى تماما ولكن القشرة المخية الأمامية هى التى سوف تعمل على قمع الأوامر الصادرة من اللوزة المخية إلى باقى أجزاء المخ لاستثارة استجابة الخوف .

ويطرح " ريتشارد ديفدسون " ـ أستاذ علم النفس فى جامعة ويسكونسين الذى اكتشف دور الفص الأمامى الأيسر من القشرة المخية كمثبط للشعور بالحزن ـ السؤال التالى : " ما هى سرعة تحررك من الخوف المكتسب ؟ . فى تجربة معملية اكتسب فيها الأشخاص في البداية خوفاً مكتسباً من ضوضاء عالية ـ كنموذج للخوف المكتسب واستجابة أقل وطأة ولكن مماثلة لاضطرابات ما بعد الصدمة ـ وجد " ديفدسون " أن الشخص صاحب النشاط الأكبر في الفص الأمامي الأيسر من القشرة المخية تمكن من تخطى الخوف المكتسب بسرعة أكبر ، في إشارة ثانية إلى الدور الذى تلعبه القشرة المخية في علاج أو تحرر الحزن المكتسب[١٥] .

إعادة تهيئة العقل العاطفى

من بين النتائج الأكثر تفاؤلا فى مجال اضطرابات ما بعد الصدمة تلك النتائج التى توصلت إليها الدراسة التى أجريت على الناجين من مآسى الحرب العالمية الثانية ، حيث وجد أن ثلاثة أرباع الناجين يعانون من أعراض نشطة لضغوط ما بعد

الصدمة وهى الحالة التى بقيت ملازمة لهم على مدى نصف قرن كامل . ولكن النتيجة الإيجابية التى خلصت إليها الدراسة هى أن ربع الناجين ممن عانوا فى يوم ما من مثل هذه الأعراض قد نجحوا فى التخلص منها ، وهو ما حدث من خلال الأحداث الطبيعية للحياة التى عملت على التصدى لهذه المشكلة . أما باقى الأشخاص ممن بقوا مصابين بالأعراض ، فقد ثبت حدوث تغيير فى معدل الكاتيكولامين فى العقل ، والذى يعد من أبرز السمات المميزة لاضطرابات ما بعد الصدمة ، وفى المقابل وجد أن الأشخاص الذين نجحوا فى التعافى لم يصابوا بمثل هذا التغيير[١٦] . إن هذه النتائج ـ وغيرها من النتائج المشابهة ـ تؤكد أن التغيرات التى تحدث فى العقل إثر الإصابة باضطرابات ما بعد الصدمة ليست تغيرات دائمة ، وأن الشخص يمكن أن يتعافى منها مهما بلغت وطأتها ، وباختصار يمكن القول إننا يمكن أن نعيد تعليم الدائرة العصبية . والنبأ السار فى هذا الصدد هو أن الصدمات الرهيبة مثل تلك التى تسبب اضطرابات ما بعد الصدمة يمكن أن تشفى ، وأن الطريق للشفاء هو إعادة التعليم .

وقد وجد أنه من بين الطرق التى يمكن أن يحدث بها التعافى بشكل تلقائى ـ على الأقل لدى الأطفال ـ هو ممارسة بعض الألعاب مثل لعبة " بوردى " . إن هذه الألعاب ـ عند تكرارها ـ تمنح الأطفال شعورا بالشفاء من الصدمة أثناء اللعب . وهو ما يفتح طريقين للتعافى ، أحدهما من خلال تكرار نفس الأحداث ولكن فى سياق أقل إثارة للقلق مما يخفف من حدة الصدمة ، ويولد مجموعة أكثر اعتدالا من الاستجابات . أما الطريق الثانى للشفاء فهو داخل العقل نفسه حيث ينجح الأطفال فى إضفاء نتيجة أفضل للمأساة ، وهو ما يحدث عندما يعمد الأطفال ـ عند ممارسة لعبة " بوردى " ـ إلى تغيير النتيجة بقتل " بوردى " مما يزيد ويدعم الشعور بالتمكن والسيطرة لديهم فى الحادث الذى أشعرهم بالعجز .

إن مثل هذه الألعاب تكون من الألعاب الشائعة بين الأطفال الذين خاضوا تجارب عنيفة . وقد كانت الدكتورة " لينورتير " ـ اخصائية علم نفس الأطفال فى سان فرانسيسكو[١٧] ـ أول من لاحظ ممارسة الأطفال لهذه الألعاب المروعة إثر تعرضهم للصدمة . وقد وجدت أن هذه الألعاب تمارس فى مدينة تشوشيلا ، بولاية كاليفورنيا ـ على بعد ساعة واحدة تقريبا من "سنترال فالى " فى مدينة ستوكتون ، حيث وقع حادث " بوردى " الذى تعرض هو نفسه عام ١٩٧٣ إلى حادث اختطاف أثناء ركوبه حافلة لنقل الأطفال من معسكرٍ صيفى ، وأقدم الخاطفون على دفن الحافلة بأطفالها فى كارثة مروعة دامت سبعا وعشرين ساعة كاملة .

وقد وجدت " لينورتير " أنه بعد مرور خمس سنوات ، بقى الخاطفون متواجدين فى ألعاب الضحايا . حيث كانت الفتيات ـ على سبيل المثال ـ تمارسن ألعاب خطف رمزية بواسطة دمياتهن ، حيث عبرت إحدى الفتيات ـ على سبيل المثال ـ عن

شعورها بالضيق لتساقط عرق باقى الأطفال عليها أثناء الحادث بينما كانوا يحتضنون بعضهم البعض فى ذعر ، بحرصها على غسل دميتها " باربى " وإعادة غسلها مجددًا بينما كانت فتاة أخرى تمارس لعبة " باربى " المسافرة ، حيث تسافر " باربى " إلى مكان ما ـ لا يهم المكان نفسه ـ ثم تعود سالمة وهو الهدف من وراء اللعبة . وثالثة كانت تؤثر أن تبقى دميتها مثبتة فى حالة اختناق داخل حفرة .

فى الوقت الذى يمكن أن يصاب فيه أى شخص ناضج تعرض لصدمة مروعة بفقد للحس مما يحجب عنه ذكرى أو مشاعر الكارثة التى وقع فيها ، فإن الأطفال يتعاملون عادة مع مثل هذه المواقف بطريقة مختلفة تماما . وترى " لينورتير " أن الطفل يكون أقل فقدا للحس فى مثل هذه الحالات لأنه يوظف خياله ولعبه وأحلام يقظته لتذكر الحادث وإعادة التفكر فيه . إن إعادة العرض الطبيعية للحدث قد تقلل من وطأة الحدث وأثره على النفس ، وتحول دون انفجاره فى وقت لاحق فى صورة بركان من الذكريات المؤلمة . أما إن كان الحادث بسيطا ، مثل الذهاب إلى طبيب الأسنان لحشو الأسنان فإن استرجاع الحدث مرة أو اثنتين سوف يكون كافيا . أما إن كانت الصدمة مروعة فإن الطفل سوف يكون بحاجة إلى استرجاع الحدث مرارا وتكرارا وكأنه يمارس طقوسا مكررة ومملة .

من بين وسائل التوصل إلى الصورة المجمدة داخل اللوزة المخية التعبير من خلال الفن الذى يعد فى ذاته إحدى قنوات اللاشعور . إن العقل العاطفى يملك كفاءة مرتفعة فى التعبير عن المعنى الرمزى وهو ما أشار إليه " فرويد " باسم " العملية الأولية " التى هى رسائل المجاز والقصة والأسطورة والفنون . إن مثل هذه الوسيلة تطبق عادة فى علاج الأطفال الذين تعرضوا لصدمات . إن الفن قد يفتح أحيانا الطريق للأطفال للتعبير عن شعورهم بالرعب الذى لم يكن بوسعهم التعبير عنه عن طريق أية قناة أخرى .

يحكى " سبنسر إيث " ـ اخصائى نفسى ومعالج للأطفال فى لوس أنجلوس ومتخصص فى علاج مثل هذه الحالات ـ قصة لطفل تعرض للاختطاف مع أمه من قبل زوجها السابق . حيث اصطحبهما الرجل إلى غرفة فى أحد الفنادق الصغيرة وأمر الولد بأن يختبئ تحت الغطاء بينما أخذ هو يكيل لأمه اللكمات والضربات إلى أن لقيت مصرعها . وقد شعر الطفل ـ بالطبع ـ بالتردد فى رواية كل ما شاهده وسمعه وهو تحت الغطاء . لذا طلب منه " إيث " أن يرسم أى صورة .

فما كان من الطفل إلا أن رسم صورة لسيارة سباق ذات عيون بالغة الاتساع . ويرى " إيث " أن هذه العيون هى رمز لعينى الفتى وهو يحدق فى القاتل . إن مثل هذه الإشارات الخفية لدى الأطفال الذين تعرضوا لصدمات تبدو تامة الوضوح من خلال الأعمال الفنية . لذلك عمد " إيث " إلى مطالبة أى طفل برسم صورة كخطوة أولى فى العلاج ، ووجد أن الذكريات القوية التى تسيطر على الطفل تفرض

نفسها عليه أثناء الرسم تماما كما تفرض نفسها على أفكارها . وفوق كل هذا فإن الرسم في حد ذاته يخدم هدفا علاجيا فهو خطوة مبدئية لاحتواء الصدمة .

إعادة التعلم العاطفي ، والتعافي من الصدمة

ذهبت " إيرين " لمواعدة غرامية انتهت بمحاولة اغتصاب . بالرغم من أنها كانت قد نجحت في مقاومة المعتدي إلا أنه بقي متربصا بها حيث دأب على مضايقتها بالاتصالات الهاتفية ، والتهديد بممارسة العنف والاتصال بها في منتصف الليل ومراقبتها وتتبع كل خطواتها . وذات مرة ، عندما حاولت الاستعانة بالشرطة ، تجاهلوا مشكلتها باعتبارها مشكلة ثانوية بما أنه " لم يحدث شيء حقيقي في واقع الأمر " . وبحلول الوقت الذي ذهبت " إيرين " فيه لطلب العلاج النفسي ، كانت قد أصيبت باضطرابات ما بعد الصدمة واعتزلت الحياة الاجتماعية تماما وبقيت حبيسة بيتها .

أوردت الدكتورة " جوديث لويس هيرمين " - الاخصائية النفسية في هارفرد ، والتي بذلت مجهودا كبيرا في تحديد خطوات التعافي من الصدمة - قصة " إيرين " في دراستها . وترى " هيرمين " أن هناك ثلاث مراحل أساسية وهي بلوغ حس الأمان وتذكر تفاصيل الصدمة واجترار الخسارة الناجمة عنها وأخيرا إعادة بناء حياة طبيعية . هناك منطق بيولوجي أو حيوي لترتيب هذه الخطوات ، وهو أن هذا التسلسل يعكس الكيفية التي يستطيع من خلالها العقل العاطفي التعلم من جديد بأن الحياة يجب ألا ينظر إليها باعتبارها حالة طوارئ دائمة .

إن الخطوة الأولى ، وهي استعادة الشعور بالأمان ، تتمثل في العثور على طرق لتهدئة الخوف المفرط والدوائر العاطفية سهلة الاستثارة بدرجة كافية تسمح بإعادة التعلم[١٨] . ويبدأ هذا عادة بمساعدة المرضى على فهم شعورهم بالقلق المفرط وتعرضهم للكوابيس واليقظة المفرطة ونوبات الذعر التي تعد جميعها من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة . إن هذا الفهم يجعل الأعراض نفسها أقل إثارة للذعر.

من بين الخطوات الأخرى المبكرة مساعدة المرضى على اكتساب قدر من الشعور بالسيطرة على ما وقع لهم لتدارك الأثر المقابل لشعورهم بالعجز وقت وقوع الحادث نفسه . " إيرين " - على سبيل المثال - نجحت في تشكيل جبهة من الأهل والأصدقاء للتصدي للمعتدي كما نجحت أيضا في إقحام الشرطة لحل المشكلة .

إن حس مريض اضطرابات ما بعد الصدمة بـ " افتقاد الأمان " يتخطى المخاوف التي تحيق به ، وذلك أن افتقاده للأمان ينبع بشكل أساسي من شعوره بافتقاد السيطرة على كل ما يجري في جسمه ومشاعره . وهو أمر مفهوم تماما إذا ما نظرنا

إلى السطو العاطفى الذى تحدثه اضطرابات ما بعد الصدمة بإحداث حساسية مفرطة لدائرة اللوزة المخية .

العقاقير من جانبها تقدم طريقة أخرى لاستعادة المريض سيطرته على نفسه بحيث لا يسقط فريسة النوبات العاطفية الجياشة التى تسبب له القلق أو تسلبه النوم أو تعرضه للكوابيس . يأمل خبراء الأدوية فى أن يتمكنوا فى يوم ما من إنتاج دواء مصمم خصيصا لعلاج أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة فى اللوزة ودوائر ناقلات الرسائل المتصلة بها . أما بالنسبة للآن ، فهناك بعض العقاقير التى تتصدى فقط لبعض هذه التغييرات ، وخاصة مضادات الاكتئاب التى تعمل على نظام " السيروتينين والبيتا ـ بلوكر " مثل دواء " البروبرانودول " الذى يعيق تنشيط الجهاز العصبى السمبتاوى . يستطيع المريض أيضا أن يتعلم بعض تقنيات الاسترخاء التى سوف تمنحه القدرة على مواجهة أى شعور بالعصبية والتوتر . إن هذا الهدوء الفسيولوجى يمكن أن يفتح نافذة لمساعدة الدائرة العاطفية المنهكة على إعادة اكتشاف الحياة ، والنظر إليها باعتبارها ليست خطرا محدقا ، مما يمنح المريض شعورا بالأمان الذى كان ينعم به قبل التعرض للحادث أو الصدمة .

هناك خطوة أخرى تساعد على الشفاء وهى إعادة النظر إلى قصة الحادث فى إطار جديد يشعره بالأمان مما يسمح للدائرة العاطفية بأن تكتسب فهما واستجابة جديدة أكثر واقعية للذكريات المرتبطة بالحادث وكل المنبهات التى تسببها . ومع استعادة المريض للتفاصيل المروعة للحادث تشرع الذكريات نفسها فى التحول سواء على مستوى المعنى العاطفى أو على مستوى تأثيره على العقل العاطفى . يجب أن تكون سرعة إعادة رواية القصة بطيئة ، بحيث تحاكى السرعة الطبيعية للشخص عند تعافيه من أى صدمة دون المرور باضطرابات ما بعد الصدمة . فى مثل هذه الحالات تجد أن هناك دائما ما يسمى بالساعة الداخلية التى تمد الشخص " بجرعات " اختراق للذكريات تعمل على تخفيف الصدمة ، وبمرور الأسابيع أو الشهور تعمل هذه الجرعات على معافاة المريض من الحادث المؤلم[١٩] .

إن هذا التأرجح بين الإغراق والابتعاد يسمح بحدوث مراجعة تلقائية للصدمة وإعادة تعلم الاستجابة العاطفية المناسبة لها . ويذكر " هيرمان " فى هذا الصدد أن علاج الحالات الأكثر تعقيدا يمكن أن يجعل نوبات الخوف تجتاح المريض عند إعادة رواية القصة ، لذا يجب على المعالج النفسى فى هذه الحالة أن يخفف من سرعته ، ويهدئ من روع المريض لكى يبقى استجابته فى حدود النطاق المحتمل أى النطاق الذى لا يعيق عملية إعادة التعلم .

يُشجع المحلل النفسى ـ كجزء من العلاج ـ المريض على إعادة رواية الأحداث بأكبر قدر من التفصيل ، وكأنه يحكى قصة فيلم رعب مركزا على كل تفصيل من التفاصيل المثيرة للذعر . إن هذا لا يشمل فقط تفاصيل الحادث التى شاهدها المريض أو

سمعها أو اشتمها أو شعر بها ، وإنما أيضا استجابته من حيث الشعور بالذعر والاشمئزاز والغثيان . إن الهدف هنا هو إفراغ كل ما فى جعبة الذاكرة فى شكل كلمات مما يعنى القبض على أجزاء من الذاكرة يمكن أن تكون قد جنحت بعيدا ، وغابت عن الاسترجاع الواعى ، أى ابتعدت عن دائرة الشعور . إن إحالة التفاصيل الحسية إلى مشاعر يجعل الذكريات تدخل فى نطاق سيطرة القشرة المخية حيث تكون الاستجابات التى تثيرها الذكريات أكثر فهما وأكثر خضوعا للتحكم والسيطرة . إن إعادة التعلم العاطفى عند هذا الحد تتم إلى حد كبير من خلال إعادة إحياء الأحداث والمشاعر ؛ ولكن فى هذه المرة فى إطار من الأمان والأمن تحت قيادة محلل نفسى موثوق به . ومن شأن هذا أن يلقن الدائرة العاطفية درسا قيما وبالغ الأهمية وهو أن الأمان ـ بدلا من الذعر المخيف ـ يمكن أن يقترن بذكريات الحادث .

إن طفل الخامسة الذى رسم العيون العملاقة بعدما شاهد القاتل المخيف وهو ينقض على والدته لم يرسم أية صور بعد هذه الصورة ، وإنما بدأ بصحبة " سبنسر إيث " ـ معالجته النفسية ـ يمارس بعض الألعاب لخلق رابطة قائمة على التقارب . وبعدها بدأ شيئا فشيئا يروى تفاصيل الحادث . فى البداية كان يرويها بشكل روتينى وكأنها قالب محفوظ بدون تغيير فى أى شىء من التفاصيل . ثم شرع تدريجيا فى روايتها بشكل انسيابى حر وقد بدأ جسمه يتخلص من قدر كبير من التوتر الذى كان ملازما له فى كل مرة . وفى نفس الوقت بدأت الكوابيس التى دأبت على مداهمته تتراجع شيئا فشيئا وهو ما تؤكد إيث أنه بمثابة إشارة إلى" السيطرة على الصدمة " . وبالتدريج بدأ الحديث بينهما يبتعد عن المخاوف الناجمة عن الحادث إلى الأحداث اليومية التى تقع فى حياة الطفل أثناء تكيفه على منزله الجديد مع أبيه . وأخيرا أصبح الطفل قادرا على التحدث عن الحادث تماما مثلما يتحدث عن حياته اليومية العادية .

وأخيرا وجد " هيرمان " أن المرضى بحاجة لاجترار الخسارة التى خلفها الحادث أو الصدمة ، سواء كانت متمثلة فى إصابة أو وفاة أحد الأحباء أو انقطاع علاقة أو التحسر على عدم اتخاذ خطوات معينة لإنقاذ عزيز أو حتى مجرد وضع الثقة فى غير موضعها . إن اجترار الألم أثناء رواية الحدث المؤلم يحقق هدفا بالغ الأهمية ، لأنه يعكس إلى حد ما القدرة على التخلص من الصدمة . وهو ما يعنى أن الشخص بدلا من أن يبقى أسير الذكرى التى حدثت له فى الماضى يمكن أن يشرع فى مواصلة حياته والنظر إلى المستقبل بقدر من الأمل ومن ثم إعادة بناء حياة جديدة خالية من قبضة الصدمة . ويبدو أن إعادة التدوير والإحياء الدائم للصدمة المروعة فى الدائرة العاطفية كانا بمثابة لعنة يمكن أخيرا التخلص منها . ولن تثير كل صافرة سيارة إسعاف بعد اليوم تدفقا لمشاعر الخوف ، كما أن كل صوت يشق ظلام الليل لن يحدث بالضرورة نوبة ذعر .

يقول " هيرمان " إن آثار الحادث وتكرر الأعراض من آن إلى آخر سوف يبقى متواصلا ولكن سوف تكون هناك إشارات محددة تنم عن تخطى الصدمة نفسها . وهو ما يشمل تراجع الأعراض النفسية إلى حد يمكن السيطرة عليه ، والقدرة على تحمل المشاعر المصاحبة لذكريات الصدمة . ولكن الشيء الأكثر أهمية فى هذا الصدد هو أن ذكريات الصدمة لن تندفع بعد ذلك من تلقاء نفسها فى أوقات غير مناسبة وإنما سوف يملك الشخص القدرة على زيادتها بشكل متعمد خاضع للسيطرة ، شأنها شأن أية ذكريات أخرى . بل وربما ـ وهو الشيء الأكثر أهمية ـ سوف يكون بوسعه أن ينحيها جانبا تماما مثل أى ذكرى غير مرغوبة . وهذا يعنى إعادة بناء حياة جديدة فى ظل علاقات قوية قوامها الثقة والإيمان الراسخ القادر على استشعار المعنى حتى فى ظل عالم يمكن أن يقع فيه هذا الظلم[٢٠] . كل هذا مجتمعا يمثل مؤشرات النجاح فى إعادة تعليم العقل العاطفى .

العلاج النفسى كنوع من التعليم العاطفى

إن الأوقات الكارثية التى تتجسد فيها الذكريات الأكثر إيلاما فى حياتنا تكون ـ لحسن الحظ ـ نادرة على مدار حياة معظم الناس . ولكن يبدو أن الدائرة التى تجد الأحداث الأكثر إثارة فى الحياة تعمل فى الأوقات الأكثر هدوءا أيضا . والأحداث العادية الطبيعية التى يمر بها الشخص فى مرحلة الطفولة مثل التعرض للتجاهل المزمن ، أو الحرمان من الاهتمام ، أو الحنان من قبل الأهل أو الهجر أو الخسارة أو الرفض الاجتماعى قد لا تصل أبدا إلى الأثر المحموم للصدمة ، ولكن مثل هذه الأحداث سوف تترك بالطبع بصمتها على العقل العاطفى مما يخلق قدرا من التشوش ـ والدموع ونوبات الغضب ـ على مستوى العلاقات الحميمية فى وقت لاحق فى الحياة . إن كان بالإمكان التعافى من اضطرابات ما بعد الصدمة فهذا يعنى أنه بالإمكان أيضا محو آثار الجراح العاطفية التى يتعرض لها الكثيرون منا ، وهذه هى مهمة التحليل أو العلاج النفسى . وبصفة عامة ، فإن هذا يتمثل فى التعامل الحكيم مع الاستجابات التى تفيض بها النفس البشرية وهنا يأتى دور الذكاء العاطفى .

إن الديناميكية التى تربط اللوزة المخية والاستجابات الأكثر حكمة للفص الأمامى من القشرة المخية يمكن أن تكون بمثابة نموذج عصبى تشريحى للدور أو الأثر الذى يحدثه العلاج النفسى فى إعادة تشكيل الأنماط العاطفية العميقة المصابة بخلل . وقد علق جوزيف لودو ـ عالم الأعصاب الذى اكتشف دور اللوزة فى إثارة الانفعالات أو الثورات العاطفية ـ على ذلك بقوله : " عندما يتعلم النظام العاطفى شيئا ، فسوف يبقى قابضا عليه . وهنا يأتى دور العلاج النفسى فى تلقينك كيفية التحكم فى هذا

الشيء المكتسب ، بمعنى تلقين القشرة الجديدة كيفية التصدى للوزة المخية . إن الرغبة التلقائية فى التصرف سوف تتعرض للقمع فى الوقت الذى سوف تتراجع فيه المشاعر الأساسية التى تلح عليك لتنفيذ الرغبة التلقائية " .

نحن إن نظرنا إلى البناء العقلى الذى يقف وراء إعادة التعلم العاطفى ، والذى يظل باقيا ، حتى بعد العلاج النفسى الناجح ، فسوف نجد أنه متمثل فى استجابة ضئيلة ناجمة عن الحساسية الأصلية ، أو الخوف الذى يمثل أساس النمط العاطفى المثير للخوف[٢١] . إن الفص الأمامى من القشرة يمكن أن يتصدى لاستجابة اللوزة التلقائية ، ورغبتها فى الانفجار ، ولكنه لن يستطيع أن يتصدى للاستجابة فى المقام الأول . وهذا يعنى أننا فى الوقت الذى لا نستطيع أن نقرر فيه متى سوف نصاب بثورة عاطفية ، يمكننا أن نصبح أكثر سيطرة على هذه الثورة نفسها . إن سرعة التعافى من نوبة الغضب أو الثورة يعد إشارة إلى النضوج العاطفى .

على مدى فترة العلاج ، سوف يتبين لنا أن الذى سيتغير فى العقل هو الاستجابات التى يصدرها الشخص عند استثارته عاطفيا ، فى إشارة إلى أن النزوع نحو الاستجابة ووقوعها لا يختفى تماما فى المقام الأول .

وقد جاءت الأدلة التى تثبت ذلك من خلال سلسلة من الدراسات النفسية التى قام بها " ليستر لوبرسكى " وزملاؤه فى جامعة بنسلفانيا . فقد أقدم " ليستر " وزملاؤه على تحليل الصراعات الأساسية التى تحيط بالعلاقات والتى تدفع عشرات المرضى إلى العلاج النفسى ـ مثل رغبة الشخص الجامحة فى الحصول على القبول ، والعثور على الحميمية أو الخوف من الفشل أو التبعية والاتكالية على الغير[٢٢] . ثم عمد فريق الدراسة إلى إجراء تحليل دقيق للاستجابات التقليدية (والتى تتسم دائما بالانهزامية الذاتية) التى يصدرها المرضى عند تنشيط الرغبات أو المخاوف فى علاقاتهم ، وقد تمثلت هذه الاستجابات أحيانا فى الإلحاح المفرط مما يولد نوبة غضب عارم أو برود لدى الشخص المستقبل أو الانسحاب كشكل من أشكال الدفاع عن النفس من أى خوف مرتقب ، مما يولد لدى الطرف المستقبل حالة من التحير أمام هذا الأمر . وأثناء هذه المواقف ينتاب المريض ـ وهى حالة مفهومة ـ مزيج من المشاعر المؤلمة مثل العجز والحزن والاستياء والغضب والتوتر والخوف والشعور بالذنب وتوبيخ الذات وهكذا . وأيا كان النمط المميز للمريض فقد وجد أن هذا النمط يكرر نفسه فى إطار كل العلاقات المهمة فى حياته سواء مع الزوج أو الزوجة أو الابن أو الأب والأم أو الزملاء ورئيس العمل .

ومع ذلك فعلى مدى فترة العلاج الممتدة نجح هؤلاء المرضى فى إحداث تغييرين ، أولهما هو تراجع استجابة الحزن أو الشعور بالألم أمام المواقف المثيرة ، بل إنهم اكتسبوا قدرا من الرضا والهدوء ، وجاءت استجاباتهم أكثر فاعلية وتعبيرا عن حقيقة رغباتهم . ولكن ما لم يتغير ـ مع ذلك ـ هو الخوف الخفى ونوبة المشاعر

المبدئية . ومع حلول الوقت الذى لم يكن قد بقى فيه أمام المرضى سوى بعض الجلسات القليلة ، كانوا قد نجحوا فى ظل نفس المواقف التى كانت تسبب لهم الألم فى الحد من الاستجابات العاطفية السلبية إلى النصف مقارنة باستجاباتهم عند بدء العلاج النفسى ، كما أنهم كانوا أكثر قدرة ربما بقدر الضعف على استثارة الاستجابات الإيجابية التى يرغبون فى الحصول عليها من الطرف المستقبل . ولكن ما لم يتغير على الإطلاق هو حساسيتهم الخاصة فى أصل هذه الاحتياجات .

وعلى مستوى العقل ، نستطيع أن نقول إن دائرة الأوصال سوف ترسل إشارات إنذار كنوع من الاستجابة لمنبهات الموقف الذى يثير الخوف ولكن فى الوقت نفسه تكون القشرة الجبهية والأجزاء المرتبطة بها قد اكتسبت استجابة جديدة أكثر صحية . باختصار ، يمكن القول إن الدروس العاطفية ـ حتى العادات الأكثر تأصلا فى النفس والمكتسبة فى سن الطفولة ـ يمكن أن تخضع لإعادة تشكيل . إن التعلم العاطفى يمتد مدى الحياة .

١٤

الحالة المزاجية ليست قدراً محتوماً

تحدثنا عن كيفية تغيير الأنماط العاطفية المكتسبة . ولكن ماذا عن الاستجابات التى تمليها علينا طبيعتنا الوراثية ؟ ماذا عن تغيير الاستجابات المعتادة التى يكتسبها الشخص بفعل الوراثة ؛ كأن يكون ـ على سبيل المثال ـ مفرط الحساسية أو التسرع أو الخجل ؟ كل هذه المشاعر تندرج تحت سيطرة الحالة المزاجية ، وخلفية المشاعر الأصلية التى تحدد استعداداتنا الأساسية . لكل منها ـ إلى حد ما ـ نطاق مفضل من المشاعر ، إن الحالة المزاجية تولد مع الشخص ، إنها جزء من الميراث الجينى الذى يفرض سطوته على حياة الشخص . إن كل أب وأم يدركان تماما ما أعنيه بذلك ، حيث تجد طفلا هادئا دمث الخلق منذ الولادة أو على العكس مشاكساً وصعب المراس . ولكن السؤال الذى يفرض نفسه هو ؛ هل يمكن تغيير هذه السمات العاطفية الوراثية من خلال التجربة ؛ هل طبيعتنا البيولوجية تحدد مصيرنا العاطفى ، وهل يمكن أن ينمو طفل مفرط الخجل ليكون شخصا ناضجا واثقا من نفسه ؟

ولعل الإجابة الأكثر وضوحا عن هذا السؤال تكمن فى العمل الذى قام به " جيروم كجان " ، الخبير النفسى البارز فى مجال علم النفس الارتقائى فى جامعة هارفارد[1] . يرى " كيجان " أن هناك على الأقل أربعة أنواع من الطبائع المزاجية ـ هى : الخجلة ، والجريئة ، والنشطة ، والحزينة ـ وأن كل طبيعة من هذا الطبائع ترجع إلى نمط مختلف تماما فى النشاط العقلى . هناك اختلافات لا تحصى فى الطبائع المزاجية التى يولد بها الشخص وهو ما يتوقف على الاختلافات الفردية فى الدائرة العاطفية . إن كل شخص يختلف عن الآخر من حيث سهولة استثارة مشاعر معينة لديه ومن حيث فترة استمرار هذه المشاعر وحدتها . وقد ركز " كيجان " فى عمله على واحد من هذه الأنماط وهو البعد الممتد من الجرأة إلى الخجل .

على مدى عقود ظلت الأمهات تصحب أبناءها الرضع والصغار إلى معمل " كيجان " لنمو الطفل في قاعة ويليام جيمس بالطابق الرابع عشر من مبنى جامعة هارفرد للاشتراك في الدراسات التي تجرى في هذا الصدد . وهناك لاحظ " كيجان " وزملاؤه الإشارات الأولى المبكرة للخجل في مجموعة تضم أطفالاً في سن أحد عشر شهرا. أثناء اللعب الحر مع غيرهم من الأطفال ، كان البعض تلقائيا ومقبلاً على اللعب مع غيره من الأطفال الرضع بدون أي تردد . بينما أظهرت مجموعة أخرى من الأطفال شيئا من التشكك والتردد والتراجع والتعلق بالأم والمراقبة الهادئة لباقي الأطفال أثناء لعبهم . وبعد ما يقرب من أربعة أشهر ، وعند بلوغ هؤلاء الأطفال سن الحضانة، أخضع " كيجان " ومجموعة البحث الأطفال للمراقبة مجددا . على مدى السنوات الفاصلة لم يفقد أي من الأطفال الانبساطيين طبيعته المرحة ، بينما بقي ثلثا الأطفال المتسمين بالخجل على حالهم .

وقد وجد "كيجان " أن الأطفال مفرطي الحساسية والخوف يظلون محتفظين بخجلهم وجبنهم وتحفظهم في سن النضج ، حيث توصل إلى أن ١٥ إلى ٢٠ بالمائة من هؤلاء الأطفال يكونون " معاقين سلوكيا " " منذ الولادة ، وهو المصطلح الذي أطلقه عليهم " كيجان " . في سن الطفولة المبكرة يشعر مثل هذا الطفل بالخجل من أي شيء غير تقليدي مما يمنعه من الإقدام على تناول أي طعام جديد أو الاقتراب من أي حيوان جديد أو مكان جديد ، فضلا عن شعوره بالخجل من الغرباء . إن مثل هذه المشاعر تجعل الطفل أكثر حساسية في جوانب أخرى مثل نزوعه للشعور بالذنب وتوبيخ النفس . ومثل هؤلاء الأطفال هم الذين يشعرون بقلق مفرط في ظل المواقف الاجتماعية ، مثل التواجد داخل الفصل الدراسي أو فناء المدرسة أو عند مقابلة أشخاص جدد أو عند تسليط الضوء الاجتماعي عليهم . في سن النضج ، يفضل هؤلاء الأطفال حياة الظل ، ويرتعدون من إلقاء الخطب أو الأداء العلني .

" توم " ـ أحد الأطفال الذين خضعوا لدراسة كيجان ـ كان من المنتمين إلى الفئة الخجولة . في كل اختبار أو قياس خضع له في سن الطفولة ـ سواء في الثانية أو الخامسة أو السابعة من العمر ـ كان " توم " من بين الأطفال الأكثر خجلا . عندما أجرى اختباراً شفهيا في سن الثالثة عشرة ، كان عصبيا ومتوترا وكان يعض شفته ويلوح بيديه وكان وجهه جامدا لا يكاد ينم عن أية مشاعر ، اللهم إلا ابتسامة مقتضبة كلما ورد ذكر أحد أصدقائه . كانت إجاباته مختصرة وأسلوبه البلاغي متواضع[٦] . على مدى سنوات طفولته المتأخرة ، أي إلى ما يقرب من سن الحادية عشرة ، بقي " توم " شديد الخجل ، وكان يتصبب عرقا كلما اقترب من زملاء اللعب . كما أنه كان يشعر بالضيق أيضا من نوبات الخوف الجامح التي كانت تنتابه خشية انهيار منزله ، أو الغوص في حوض السباحة ، أو البقاء وحيدا في الظلام . كما أنه كان كثيرا ما يتعرض لكوابيس مرعبة مثل التعرض لمهاجمة الوحوش .

وبالرغم من تراجع حدة الخجل لديه في العامين الماضيين إلا أنه مازال يشعر بالقلق أثناء تواجده مع غيره من الأطفال كما أن قلقه أصبح الآن مركزا على مستوى أدائه الدراسى بالرغم من أنه من بين أفضل خمسة بالمائة فى فصله . باعتباره ابنا لعالم . يرى " توم " أن هذا المجال هو الأكثر مناسبة له فى العمل حيث إن طبيعة هذا العمل المنفردة الهادئة تلائم اتجاهاته الشخصية .

أما " رالف " فهو فى المقابل من بين الأطفال الأكثر جرأة وانبساطا فى سنه . فهو دائم الاسترخاء والحديث . فى الثالثة عشرة من عمره جلس بثقة وأجرى حوارا سلسا بدون أي عصبية أو توتر وتحدث بثقة ونبرة ودودة مع مجرى الحوار وكأنه صديق له برغم الفارق العمرى بينهما الذى بلغ خمسة وعشرين عاما . فى طفولته ، لم يكن " رالف " قد تعرض إلا لموقفين بسيطين مثيرين للخوف وهو خوفه من الكلاب بسبب قفز كلب كبير عليه وهو مازال فى الثالثة من عمره ، وخوف آخر من الطيران بسبب حوادث تحطم الطائرات التى سمع عنها عندما كان فى السابعة . لم يكن " رالف " ـ الذى كان يتمتع بشعبية جارفة ـ قد نظر إلى نفسه أبدا باعتباره شخصا خجولا .

يبدو أن الطفل الخجول يأتى إلى الدنيا وهو يحمل دائرة عصبية تجعله أكثر استجابة وتخوفا حتى من الضغوط الأكثر بساطة . ومنذ الميلاد ، تكون ضربات قلبه أكثر سرعة من غيره من الأطفال فى استجابة لأى غريب ، أو أى موقف جديد . ومع بلوغ الشهر الحادى والعشرين ، عند امتناع هؤلاء الأطفال عن مشاركة غيرهم من الأطفال اللعب ، وجد أن معدل ضربات قلبهم تكون أكثر سرعة من غيرهم بسبب الشعور بالقلق . ويبدو أن هذا القلق سهل الاستثارة لدى هؤلاء الأطفال يمثل العامل الكامن الذى يقف وراء شعورهم الدائم بالخجل . إنهم يعاملون أى شخص جديد أو موقف جديد كما لو كان تهديدا مرتقبا. وربما يكون هذا هو ما يفسر شعور النساء فى منتصف العمر ـ ممن عشن طفولة أكثر خجلا مقارنة بزميلاتهن الأكثر انبساطية واجتماعية ـ بمزيد من الخوف والقلق والشعور بالذنب والمعاناة من الأمراض الناجمة عن الضغوط مثل الصداع النصفى وتهيج الأمعاء وغيرها من اضطرابات المعدة[٣] .

الطبيعة الكيميائية العصبية للخجل

يرى " كيجان " أن الفرق بين " توم " الحريص " ورالف " الجرىء يكمن فى درجة استثارة دائرة عصبية فى اللوزة المخية . ويرى " كيجان " أن أى شخص مثل " توم " ـ بمعنى أى شخص يميل إلى الخوف ـ يولد بطبيعة كيميائية عصبية تجعل دائرته أكثر سهولة من ناحية الاستثارة مما يدفع الشخص إلى تجنب كل ما هو غير

مألوف . والمعاناة من التشكك والقلق . أما في المقابل ، فإن أى شخص مثل " رالف " سوف يملك جهازا عصبيا قادرا على التحكم والسيطرة ، إلى حد كبير ، على تهيج اللوزة المخية ، وبالتالي يصبح الشخص أقل خوفا وأكثر انبساطية واجتماعية وأكثر حرصا على التعرف على أماكن جديدة والتعرف على أشخاص جدد .

من بين الإشارات الواضحة التي تكشف عن طبيعة نمط الطفل مدى التوتر الذي يشعر به . وهو مازال طفلا ومدى المعاناة التي يجدها عند مواجهة شخص أو شيء غير مألوف بالنسبة له . وفي الوقت الذي سوف نجد فيه أن واحدا من بين كل خمسة أطفال سوف ينتمي إلى هذه الفئة الخجولة ، فإننا سنجد أن اثنين من بين كل خمسة أطفال سوف ينتمون إلى الفئة الأكثر جرأة - على الأقل عند الولادة .

يعتمد " كيجان " في جزء من الأدلة التي خلص إليها على التجارب التي أجراها على القطط التي تتميز بخجل مفرط . من بين كل سبع قطط منزلية سوف تجد أن هناك قطا واحدا يتسم بنفس نمط الخوف الذي يميز الطفل الخجول . سوف تجد القط - على سبيل المثال - ينسحب من أى موقف جديد (بدلا من أن يمارس فضول القط الشهير) ويتردد في سبر أغوار أى أرضية جديدة ، وسوف تجده أيضا يسعى لمهاجمة القوارض الأصغر حجما مع الابتعاد عن مهاجمة القوارض الأكبر حجما التي يفخر أقرانه القطط الأكثر شجاعة بمهاجمتها والانقضاض عليها . وقد وُجد من خلال الاختبارات المباشرة على العقل أن هناك أجزاء في اللوزة المخية تكون أكثر استثارة لدى هؤلاء القطط مفرطي الخجل ، وخاصة عند سماع أى صوت أو صرخة تهديد - على سبيل المثال - من قبل قط آخر .

يزدهر الشعور بالخجل لدى القط مع بلوغه الشهر الأول من العمر تقريبا ، وهو الحد الذي تكون فيه اللوزة المخية قد نضجت بما يكفي للسيطرة على الدائرة العصبية التي تحث إما على الاقتراب أو التجنب . وقد وجد أن الشهر الأول في عقول القطط يماثل ثمانية أشهر في عقل الطفل البشري ، حيث لاحظ " كيجان " أن الطفل مع بلوغه ثمانية أو تسعة أشهر يشرع في الخوف من " الغرباء " وهو ما يتجلى عندما تترك الأم الطفل في غرفة مع شخص غريب حيث يبادر الطفل بالانخراط في البكاء ، يقول " كيجان " إن الطفل الخجول يرث جرعات مرتفعة من " النورينفرين " أو غيره من العناصر الكيميائية المخية التي تُنشط اللوزة ، ومن ثم تخلق قدرة أقل على التحكم في الاستثارة وبالتالي سهولة أكبر في تهيج اللوزة المخية .

من بين الإشارات التي تنم عن هذه الحساسية المفرطة لدى الأطفال تلك النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال التجارب المعملية . عندما خضع الرجال والنساء في سن الشباب ممن كانوا يعانون من الخجل في سن الطفولة . للقياس في المعمل أثناء تعرضهم لعوامل مثيرة للضيق مثل استنشاق روائح كريهة . وجد أن معدل خفقان القلب لديهم ارتفع إلى حد يفوق زملاءهم الأكثر انبساطية . في إشارة تنم عن أن

تدفق " النورينفرين " يبقى اللوزة المخية فى حالة تهيج واستثارة من خلال الدوائر العصبية المتصلة بها مما يثير الجهاز العصبى السمبتاوى[4] . وقد خلص " كيجان " من خلال مجموعة من الاختبارات أجريت على الجهاز العصبى السمبثاوى إلى أن استجابة الطفل الخجول تتمثل فى ارتفاع ضغط الدم ، وتمدد بؤبؤ العين وارتفاع نسبة " النورينفرين " فى البول .

يعتبر الصمت هو الآخر من بين مؤشرات الخجل . ومن خلال مراقبة " كيجان " للأطفال الخجولين والجريئين فى إطار أى موقف طبيعى - مثل الفصول الدراسية فى الحضانة أو فى وجود طفل آخر لا يعرفونه ، أو أثناء التحدث مع مجرى الاختبار - وجد أن الطفل الخجول يكون أقل حديثا من غيره . حيث وجد على سبيل المثال أن أحد الأطفال الخجولين فى الحضانة لم ينطق بكلمة واحدة عند تحدث الأطفال الآخرين معه ، وقضى باقى يومه فى مراقبة الأطفال وهم يلعبون . يرى " كيجان " أن الصمت والخجل فى مواجهة أى تهديد أو شخص أو موقف جديد يعد بمثابة إشارة إلى نشاط فى الدائرة العصبية بين الفص الأمامى واللوزة المخية وهياكل الأوصال القريبة التى تتحكم فى قدرة الشخص على الحديث (إن نفس هذه الدوائر هى التى تجعلنا " نغلق أفواهنا " تحت وطأة الضغوط) .

إن مثل هؤلاء الأطفال الحساسين يكونون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات المرضية الناجمة عن القلق مثل نوبات الذعر ، والتى يمكن أن تبدأ فى سن مبكرة مثل الصف السادس أو السابع . فى دراسة أجريت على ٧٥٤ من الذكور والإناث فى هذه المراحل الدراسية وجد أن ٤٤ من بينهم قد سبق لهم بالفعل الإصابة ولو بنوبة ذعر واحدة على الأقل أو تعرض لبعض الأعراض المبدئية . إن نوبات القلق هذه تستثار بفعل أجهزة الإنذار الطبيعية فى مرحلة المراهقة المبكرة مثل أول موعد غرامى أو أول اختبار كبير ، ولكنها حالة قلق أو نوبة ينجح معظم الأطفال فى التصدى لها بدون الإصابة بأية مشاكل أكثر حدة . لكن المراهق الخجول بطبعه والذى يخاف ويهاب كل المواقف الجديدة يصاب بأعراض ذعر مثل سرعة خفقان القلب وتهدج الأنفاس والشعور بالصدمة ، مع شعور عام بأن هناك شيئاً رهيباً على وشك الحدوث له ، كأن يفقد عقله أو يموت . ويرى الباحثون أنه فى الوقت الذى لا يعد فيه هذا دليلا كافيا على وجود " اضطراب مرضى ينم عن الذعر " فإن هذه النوبات تعد إشارة إلى أن هؤلاء المراهقين سوف يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات مرضية بمرور السنوات ، حيث أشار العديد من مرضى نوبات الذعر إلى أن النوبات قد بدأت تداهمهم فى سن المراهقة[5] .

وقد وجد أن بداية نوبات القلق تشرع فى مداهمة الشخص فى سن البلوغ . حيث أكدت الفتيات اللاتى لم تظهر عليهن سوى علامات بلوغ بسيطة أنه لم يسبق لهن الإصابة بنوبات ذعر ، بينما أشارت ٨ بالمائة من الفتيات اللاتى وصلن إلى سن البلوغ

بالفعل أنه قد سبقت لهن الإصابة بنوبات ذعر ، وعندما يصاب الشخص بنوبة ذعر يكون أكثر عرضة لتكرر النوبة والإصابة بحالة اضطراب مرضى تجعله يبتعد عن الحياة .

لا شىء يزعجنى : الطبيعة المزاجية المرحة

فى العشرينات من القرن العشرين ، تركت عمتى " جوان " منزلها فى مدينة كنساس ، وسافرت بمفردها إلى شنغهاى ، كانت رحلة خطيرة بالنسبة لامرأة وحيدة فى ذلك الوقت . وهناك التقت عمتى " جوان " بمحقق بريطانى يعمل فى شرطة المستعمرة . عندما سقطت شنغهاى فى قبضة اليابانيين فى بداية الحرب العالمية الثانية ، تم القبض عليها هى وزوجها وأودعا فى معسكرات الاعتقال . بعد قضاء خمس سنوات رهيبة فى المعسكر كانت هى وزوجها قد فقدا كل شىء بكل ما تحمله الكلمة من معان . وتم ترحيلهما إلى كولومبيا التابعة لبريطانيا .

أذكر أننى قابلت " جوان " أول ما قابلتها عندما كنت طفلا ، وكانت هى سيدة مسنة مفعمة بالحماس بعد أن عاشت حياة زاخرة . فى سنوات عمرها الأخيرة أصيبت بجلطة شلت نصف جسدها الأيسر ، وبعد فترة علاج بطيئة ومضنية ، نجحت فى استعادة قدرتها على السير ثانية ولكن بشىء من العرج . أذكر أننى خلال هذه السنوات خرجت معها وكانت هى فى السبعينات من العمر . وابتعدت عنى قليلا وبعد بضع دقائق سمعت صيحة خافتة ، كانت " جوان " تصيح طلبا للمساعدة ؛ حيث كانت قد سقطت وعجزت عن النهوض بمفردها . هرعت لمساعدتها ، وعندما مددت إليها يدى ، بدلا من أن تشكو أو تتذمر ، وجدتها تضحك على ما حدث لها . وكان تعليقها الوحيد على ما وقع لها هو : " حسنا ، على الأقل أستطيع أن أسير ثانية " . هكذا قالتها فى خفة وبساطة .

هناك بعض الأشخاص الذين تجد مشاعرهم تحوم - بشكل طبيعى - فى الاتجاه الإيجابى دائما ؛ تماما مثل عمتى . إن مثل هؤلاء الأشخاص يكونون دائما نشطين ومتحمسين وانبساطيين ، بينما يتسم البعض - فى المقابل - بطبيعتهم بالكآبة والعبوس . إن هذا البعد للطبيعة المزاجية التى تجد الإفراط فى التفاؤل والانتشاء فى أحد طرفيها والكآبة فى طرفها الآخر ، تبدو مرتبطة بنشاط بالأجزاء الجبهية اليمنى واليسرى ، أو القطبين العلويين للعقل العاطفى . وقد توصلنا إلى هذا فى المقام الأول من خلال أعمال " ريتشارد ديفدسون " ، أحد خبراء النفس فى جامعة ويسكونسين . وقد اكتشف " ديفدسون " أن هناك نشاطاً أكبر فى فص المخ الجبهى الأيسر مقارنة بالأيمن لدى الأشخاص المتفائلين بطبعهم - إن هؤلاء الأشخاص هم

الذين يجدون متعتهم في التعرف على الآخرين . وفى كل ما تمنحه لهم الحياة ، وكذلك الذين يملكون القدرة على النهوض من أى فشل أو إخفاق تماما مثل عمتى " جوان " . ولكنه اكتشف في المقابل أن زيادة النشاط فى الشق الأيمن يعنى السلبية ، وتردى الحالة المزاجية والسقوط أمام منعطفات الحياة . بمعنى أن الشخص يكون أكثر معاناة بسبب انعدام قدرته على التخلص من قلقه وإحباطه .

فى إحدى التجارب التى أجراها " ديفدسون " أخضع مجموعة من المتطوعين الأكثر نشاطا فى الأجزاء اليسرى من الشق الجبهى فى المخ للمقارنة مع خمسة عشر متطوعا من أصحاب النشاط الأكبر في الشق الأيمن من المخ . وخلص من خلال التجربة إلى أن أصحاب النشاط الأكبر فى الشق الأيمن كانوا الأكثر سلبية فى اختبارات الشخصية ، كانوا أقرب ما يكون إلى الشخصية الهزلية التى جسدها " وودى آلان " فى أفلامه الكوميدية ، يتوقعون الكارثة فى أى شىء صغير ، كما أنهم كانوا الأكثر عرضة للكآبة والتقلب المزاجي والتشكك فى العالم الذى كانوا ينظرون إليه باعتباره مكانا كئيبا يعج بالصعوبات والمخاطر المرتقبة . وفى مقابل أصحاب المزاج الكئيب ، كان أصحاب النشاط الأكبر فى الشق الأيسر يملكون نظرة مختلفة تماما للعالم . كانوا يتسمون بالاجتماعية والتفاؤل ، وكانوا يشعرون بالاستمتاع ويعيشون فى معظم الأوقات فى حالة مزاجية جيدة ، كما أنهم كانوا يتمتعون بحس أقوى بالثقة بالنفس والرغبة فى الاندماج فى الحياة . وقد جاءت نتائجهم فى الاختبارات النفسية تؤكد أنهم أقل عرضة للاكتئاب فى حياتهم إلى غير ذلك من الاضطرابات العاطفية الأخرى[٦] .

وقد وجد " ديفدسون " أن أصحاب التاريخ المرضى فى الاكتئاب يكون لديهم مستوى أقل من النشاط المخى فى الفص الجبهى الأيسر ، ونشاط أعلى فى الشق الأيمن مقارنة بغيرهم من غير المصابين بالاكتئاب . وقد لاحظ أيضا تكرر نفس النمط لدى مرضى الاكتئاب الجدد . ويرى ديفدسون أن الشخص الذى نجح فى تخطى الاكتئاب يكون قد اكتسب القدرة على زيادة معدل النشاط فى الشق الأيسر الجبهى من المخ ، وهى النتيجة التى مازالت بحاجة إلى المزيد من الدراسة والتمحيص العلمى .

بالرغم من أن " ديفدسون " قد أجرى بحثه على ٣٠ بالمائة أو ما يقرب من الأشخاص عند نهاية طرفى المقياس فإن أى شخص وفق هذا المقياس يمكن أن يصنف من خلال الموجات العقلية بصفته أقرب إلى أحد الطرفين أو الفئتين . وقد تجلى التناقض بين الشخص الكئيب والشخص المتفائل فى عدد من الجوانب سواء الصغيرة أو الكبيرة . ونستطيع فى هذا الصدد أن نسوق التجربة التى شاهد فيها المتطوعون من كلتا الفئتين فيلمين قصيرين . كان أحدهما فيلما مضحكا لغوريلا تستحم ودمية تلعب . أما الفيلم الآخر فكان فيلما إرشاديا للتمريض يحتوى على مشاهد دموية مؤلمة . والنتيجة هى أن الأشخاص الأكثر كآبة أصحاب النشاط الأكبر فى الشق الأيمن

من المخ وجدوا الأفلام المرحة مضحكة قليلا بينما شعروا فى المقابل بخوف واشمئزاز كبيرين من مشاهد الدماء فى العمليات الجراحية فى الفيلم الثانى . وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر تفاؤلا لم يظهروا الكثير من التفاعل مع الجراحة بينما أعربوا عن استمتاعهم الكبير بمشاهدة الفيلم المرح أو الكوميدى .

وهذا يعنى أننا نكون مؤهلين بطبيعتنا للاستجابة إلى الحياة إما بطريقة سلبية أو إيجابية . إن النزوع إلى الكآبة أو التفاؤل ـ تماما مثل النزوع إلى الخجل أو الجرأة ـ يتجلى فى السنوات الأولى من الحياة ، وهو ما يؤكد أن هذه النزعة تكون موروثة . ومثل باقى أجزاء المخ الأخرى ، فإن الفصوص الجبهية تبقى فى حالة نضج على مدى الشهور القليلة الأولى من الحياة ، ومن ثم لا يمكن الاعتداد بأى نتيجة قياس لنشاطها إلا بعد مرور الشهور العشرة الأولى . ولكن " ديفدسون " وجد أيضا أن النشاط المخى لدى الأطفال فى هذه السن المبكرة جدا يحدد ما إن كان الطفل سوف يبكى عند مغادرة الأم للغرفة أم لا . وقد جاء التنبؤ فى هذه الحالة صحيحا بنسبة ١٠٠ بالمائة . من بين عشرات الأطفال الذين أجرى عليهم الاختبار ، وجد أن كل طفل انخرط فى البكاء كان لديه نشاط أكبر فى الشق الأيمن من المخ بينما أظهر الأطفال الذين لم يبكوا نشاطا أكبر فى شق المخ الأيسر .

ومع ذلك فإنه بالرغم من تشكل هذه الأبعاد الأساسية فى سن مبكرة منذ الولادة فإن هذا لا يعنى أن أصحاب النمط الكئيب قد حكم عليهم بالشقاء والبؤس طوال الحياة . إن الدروس العاطفية المكتسبة فى سن الطفولة يمكن أن تترك أثرا عميقا فى الطبيعة المزاجية سواء من خلال تنمية أى استعداد طبيعى أو التصدى له . إن المرونة الطبيعية البالغة التى يتمتع بها العقل البشرى فى سن الطفولة تعنى أن التجارب فى مثل هذه السنوات سوف يكون لها أثر بالغ وعميق على نحت وتكوين ممرات عصبية تدوم لباقى الحياة . ولعل أكبر دليل على ذلك نوعية التجارب التى تعمل على تغيير الطبيعة المزاجية نحو الأفضل ، والتى قام بها " كيجان " على الأطفال الأكثر خجلا .

تهدئة اللوزة المخية مفرطة الإثارة

إن الأنباء المشجعة التى خلص إليها " كيجان " من خلال دراسته هى أن الطفل الخائف بطبعه لم يُحكم عليه بأن يبقى طفلا جبانا مدى الحياة . إن الطبيعة المزاجية ليست قدرا . إن النشاط المفرط أو الإثارة المفرطة للوزة يمكن أن يعالج من خلال التجارب الصحيحة ، وإن ما يشكل الفرق هو الدروس العاطفية والاستجابات التى يتعلمها الطفل فى نشأته . بالنسبة للطفل الخجول ـ على سبيل المثال ـ يكون أهم ما يتعلمه هو الكيفية التى يعامل بها من قبل الأهل وبالتالى اكتسابه لطريقة تمكنه من

التصدى لخجله . إن الأهل الذين يحرصون على تقديم تجارب تدريجية لتصويب أخطاء أو نقاط قصور أبنائهم سوف يمنحون هؤلاء الأبناء بالفعل فرصة عظيمة للتخلص من مخاوفهم .

وقد وجد أن طفلا واحداً من بين ثلاثة أطفال ممن جاءوا إلى الدنيا حاملين إشارات تنم عن ارتفاع نسبة الإثارة فى اللوزة المخية قد تخلصوا من خجلهم مع بلوغ سن الحضانة[٧] . ومن خلال مراقبة هؤلاء الأطفال الذين كانت تسيطر عليهم ذات يوم مشاعر الخوف والخجل فى بيوتهم، وجد أن الأهل ـ وخاصة الأمهات ـ قد لعبوا دورا بالغ الأهمية إما فى تقويم أبنائهم أو فى مضاعفة مخاوفهم أمام كل ما هو جديد ، والتضاؤل أمام أى تحدٍ . وقد وجد فريق بحث " كيجان " أن بعض الأمهات مازلن يصررن على وجوب حماية أبنائهن الخجولين من كل ما يثير ألمهم وخوفهم ، بينما ترى أمهات أخريات أن الشيء الأكثر أهمية هو تلقين الأبناء كيفية مواجهة مثل هذه المواقف المؤلمة ومن ثم التكيف مع صراعات الحياة البسيطة . ويبدو أن النمط الذى يميل إلى الإفراط فى حماية الأبناء هو الذى ضاعف من خوف الأبناء ، وذلك بسبب حرمان الطفل من فرص تمكنه من مواجهة مخاوفه والتغلب عليها . أما الاتجاه الآخر الذى يقوم على " تعلم كيفية التكيف " والتغلب على مخاوفه فيبدو أنه قد ساعد الأبناء على اكتساب المزيد من الشجاعة والتغلب على خجلهم .

وقد وجد فريق العمل من خلال المراقبة داخل المنازل التى تضم أطفالاً فى الشهر السادس من عمرهم أن الأم التى تحرص على حماية ابنها ، تحاول أن تهدئ من روعه وتحمله كلما بدت منه أية إشارة انزعاج أو بكاء ، وهو ما كانت تحرص الأم عليه بشكل دائم أكثر من الأمهات اللاتى كن يحرصن على مساعدة أبنائهن فى تعلم كيفية تخطى هذه المواقف . ومن خلال مقارنة الأوقات التى كان يُحمل فيها الطفل وهو هادئ ويُحمل فيها وهو منزعج ، وجد أن الأم التى تحرص على حماية ابنها تقوم بحمله لفترات أطول كثيرا فى أوقات انزعاجه عن أوقات هدوئه .

هناك فارق أيضا ظهر من خلال المراقبة والمتابعة وهو أنه مع بلوغ الطفل سن العام الواحد كانت الأم التى تحرص على حماية الطفل أقل حزما وحرصا على وضع حدود واضحة للطفل عند اقترافه لأى شيء ضار أو خطير مثل وضع شيء يمكن أن يبتلعه فى فمه . بينما كان الفريق الآخر من الأمهات ـ فى المقابل ـ متعاطفا ولكن فى نفس الوقت يضع حدودا واضحة وأوامر مباشرة للتصدى لتصرفات الطفل والتأكد من انصياعه للأوامر .

ما هو سبب نجاح الحزم فى وضع حد للخوف ؟ يرى " كيجان " أن هناك مكتسبا يتعلمه الطفل عندما يحبو بمنتهى الحماس تجاه شيء يراه هو مثيرا (بينما تراه الأم خطيرا) ويجد أمه تعترض طريقه محذرة : " ابتعد عن هذا الشيء ! " عندها يشعر الطفل فجأة بأنه أصبح مضطرا للتعامل مع موقف فرض عليه كنوع من التحدى

الصغير . إن تكرار هذا التحدى الصغير مئات المرات على مدى العام الأول من حياته سوف يمنح الطفل فرصة للتمرس بجرعات صغيرة لمواجهة التحديات الحقيقية فى وقت لاحق فى الحياة . بالنسبة للطفل الأكثر خوفا ، هذا هو تحديدا الموقف الذى يجب أن يتعلم كيفية التمرس عليه ، لذا فإن إمداده بجرعات صغيرة مناسبة لعمره سوف يكون جيدا فى تعلم الدرس واستيعابه . عندما يقع هذا الموقف مع الأهل الذين - بالرغم من حبهم للطفل - لا يهرعون لنجدته وتهدئته عند حدوث أى موقف بسيط ، سوف يتعلم الطفل تدريجيا كيف يدير هذه المواقف ويتخطاها بنفسه . ومع بلوغ العامين ، وعند عودة هؤلاء الأطفال ثانية إلى معمل " كيجان " ، وجد أن هؤلاء الأطفال أقل عرضة للانخراط فى البكاء إن عبس أحد الغرباء فى وجوههم ، أو إن أقدم أحد القائمين بالتجربة على إحكام ضمادة قياس ضغط الدم على ذراعهم .

وقد توصل " كيجان " من خلال ذلك إلى أن " الأم التى تحمى ابنها المفرط فى استجابته للإحباط والقلق أملا فى تحقيق نتائج إيجابية لا تزيد فى واقع الأمر إلا من شعور ابنها بالتشكك والتحير بمعنى أنها تحقق النتيجة المناقضة " . بعبارة أخرى ، يمكن القول إن الاستراتيجية القائمة على حماية الطفل سوف تنقلب على الأم والطفل ؛ لأنها تحرم الطفل الخجول من فرصة تعلم كيفية تهدئة نفسه فى وجه كل المواقف غير التقليدية المألوفة مما يكسبه قدرا من السيطرة على مخاوفه[٨] . أما على المستوى العصبى ، فإن هذا يعنى أن الدوائر الجبهية للمخ قد افتقدت هى الأخرى فرصة اكتساب استجابات بديلة عن الخوف المطبق الملح ، واكتسبت بدلا من ذلك المزيد من الترسيخ لمشاعر الخوف بفعل التجربة والتكرار .

وفى المقابل ، أخبرنى كيجان قائلا : " أما الأطفال الذين أصبحوا أقل خجلا مع بلوغ سن الحضانة فقد وُجد أن آباءهم قد وضعوا عليهم بعض الضغوط البسيطة حتى يكونوا أكثر تحررا من مخاوفهم ، وأكثر إقبالا على الحياة . بالرغم من أن هذه السمة المزاجية تبدو أصعب فى تغييرها قليلا من السمات الأخرى - ربما بسبب الأصل البيولوجى لها - فليست هناك سمة بشرية غير قابلة للتغيير " .

وعلى مدار مرحلة الطفولة يكتسب بعض الأطفال الخجولين المزيد من الجرأة بفعل التجربة التى تواصل تشكيل دائرتهم العصبية الأساسية . من بين العلامات التى تشير إلى أن الطفل الخجول سوف ينجح على الأرجح فى تخطى هذه الصفة الطبيعية الأصيلة فى نفسه اكتساب قدر أكبر من الكفاءة الاجتماعية من خلال إبداء روح التعاون ، والتوافق مع غيره من الأطفال والتعاطف وإظهار روح العطاء والمشاركة والاهتمام بالغير والقدرة على تنمية صداقات حميمة . هذه هى الملامح التى ميزت مجموعة من الأطفال ممن صنفوا فى الرابعة بأنهم ضمن الفئة الخجولة ، ولكنهم نجحوا فى تخطى هذه الصفة مع بلوغ العاشرة[٩] .

وفي المقابل ، وجد أن الأطفال الذين صنفوا بدورهم ضمن الفئة الخجولة في سن الرابعة ، والذين لم ينجحوا في تحقيق سوى تقدم طفيف على مدار نفس السنوات الست كانوا أقل قدرة على تنمية أنفسهم عاطفيا بمعنى أنهم كانوا يعمدون إلى البكاء والانهيار أكثر من غيرهم تحت وطأة الضغوط كما أنهم كانوا غير لائقين عاطفيا . وكانوا يشعرون بالخوف ، ويلجأون إلى الامتعاض والشكوى والإفراط في الاستجابة أمام أي إحباط مهما كان صغيرا من خلال إبداء مشاعر الغضب . كما أنهم كانوا يجدون صعوبة في الإعراب عن امتنانهم ويفرطون في حساسيتهم أمام أي نقد أو تشكيك في الثقة بهم . إن نقاط القصور العاطفية هذه تعني أن علاقاتهم بغيرهم من الأطفال سوف تضار بلا شك ما لم ينجحوا في تخطيها والاندماج مع الغير .

ولعل من السهل أن ندرك الأسباب التي تجعل الطفل الخجول ولكن الأكثر كفاءة عاطفيا ينجح في تخطي خجله . إن امتلاك قدر أعلى من الذكاء الاجتماعي قد مكن هؤلاء الأبناء من خوض مجموعة من التجارب الإيجابية مع غيرهم من الأطفال . حتى إن أبدوا بعض التردد في البداية ، لنقل مثلا عند بدء التعرف بصديق جديد ، فإن هذا التردد والخوف سوف يتلاشى بمرور الوقت مما يمنح هؤلاء الأطفال القدرة على التألق الاجتماعي . إن تكرار هذا النجاح الاجتماعي على مر السنوات سوف يجعل الطفل الخجول بطبعه أكثر ثقة في نفسه بمرور الوقت .

إن هذه الخطوات نحو المزيد من الجرأة خطوات مشجعة ، فهي تؤكد أنه حتى الأنماط العاطفية المتأصلة يمكن أن تتغير إلى حد كبير . إن الطفل الذي يولد بخوف طبيعي موروث يمكن أن يصبح أكثر هدوءا ، أو حتى أكثر انطلاقا في مواجهة كل المواقف غير التقليدية . إن الخوف ـ أو غيره من الطبائع المزاجية ـ قد يمثل جزءا من الموروثات الطبيعية لحياتنا العاطفية ؛ ولكن هذا لا يعني بالضرورة أننا سوف نبقى أسرى لطبيعتنا العاطفية الموروثة . هناك إمكانية للتغيير تبقى متاحة دائما حتى في ظل هذه السمات الأصيلة . وكما أشار الخبراء السلوكيون فإن الجينات وحدها لا تحدد السلوك إذ إن البيئة هي الأخرى ، وخاصة التجارب التي نمر بها ونتعلمها مع نمونا ، تلعب دورا في تشكيل طرق تعبير استعداداتنا المزاجية بمرور الوقت . إن قدراتنا العاطفية ليست أمرا مسلما به . ومع التعلم الصحيح سوف يكون بوسعنا أن نحرز تقدما ملموسا . ولعل السبب في ذلك يكمن في الكيفية التي ينضج بها العقل البشري .

الطفولة : حقل الفرص

إن العقل البشرى لا يكتمل تمام الاكتمال عند الميلاد . لذا فهو يواصل تشكيل نفسه على مدى الحياة مع تركز الجزء الأكبر من هذا النمو فى مرحلة الطفولة . يولد الطفل مزودا بكم من الصعوبات يفوق ما سوف يظل باقيا معه عند بلوغ سن النضج . مرورا بعملية يطلق عليها اسم " التقليم " ، حيث يفقد العقل خلالها الروابط العصبية الأقل استخداما ، ويشكل روابط أكثر قوة فى الدوائر العصبية الأكثر استخداما . إن التقليم ـ بتخلصه من دوائر الاشتباك غير المستخدمة ، يحسن من معدل الإشارة فى مقابل نسبة الضوضاء فى العقل باستئصال سبب " الضوضاء " . إن هذه العملية تكون مستمرة وسريعة ، وروابط الاشتباك يمكن أن تتشكل فى غضون ساعات أو أيام . إن التجارب ـ وخاصة فى سن الطفولة ـ هى التى تنحت العقل .

وقد قدم لنا " ثورستين ويزيل " و " ديفيد هابيل " ـ عالما الأعصاب اللذان فازا بجائزة نوبل ـ الإثبات الكلاسيكى لتأثير التجربة على نمو العقل البشرى[١٠] . حيث أثبتا أن القطط والقرود تمر بمرحلة بالغة الأهمية فى الشهور القليلة الأولى من الحياة تنمو خلالها نقاط الاشتباك التى تحمل الإشارات من العين إلى القشرة البصرية حيث يتم تفسير هذه الإشارات . إن بقيت إحدى العينين مغمضة أثناء هذه الفترة ، تختفى نقاط الاشتباك التى تتشكل بفعل الإشارات الواردة من هذه العين إلى القشرة المخية ، بينما تتضاعف عدد النقاط التى تتشكل بفعل العين الأخرى . وإذا أعيد فتح العين المغمضة بعد انقضاء المرحلة الأكثر أهمية فى النمو فإن العين تكون قد فقدت تماما دورها الوظيفى . بالرغم من عدم حدوث خلل فى العين نفسها فإن عدد الدوائر التى تمر خلالها الإشارات من العين إلى القشرة البصرية يكون قد تضاءل إلى حد كبير .

لكن فيما يتعلق بالبشر ، فإن هذه الفترة الحرجة أو بالغة الأهمية تدوم على مدى السنوات الست الأولى من الحياة . وأثناء هذه الفترة سوف تجد أن الرؤية الطبيعية سوف تحفز تشكل دوائر عصبية متزايدة التعقيد للنظر ، تنطلق من العين وتنتهى عند القشرة البصرية . إن بقيت عين الطفل مغمضة على مدى أسابيع قليلة ، فإنها قد تسبب قدرا كبيرا من القصور فى القدرة البصرية للعين . إن بقيت عين الطفل مغمضة على مدى عدة شهور أثناء هذه المرحلة ثم أعيد فتحها فإن هذه العين سوف تفقد قدرتها على رؤية التفاصيل .

ومن بين إثباتات تأثير التجربة على نمو العقل ، تلك الدراسة التى أجريت على الفئران " الغنية " والفئران " الفقيرة "[١١] . كانت الفئران " الغنية " تعيش فى جماعات صغيرة داخل أقفاص زاخرة بعوامل الترفيه مثل السلالم وأدوات اللهو وغيرها . بينما الفئران " الفقيرة " كانت تعيش فى أقفاص مماثلة ولكن مجردة من

أى أدوات ترفيه . وعلى مدى شهور وجد أن القشرة المخية الجديدة لدى الفئران الغنية قد نمت وكونت شبكات أكثر تعقيدا من دوائر الاشتباك بين العصبونات مقارنة بالدوائر العصبية لدى الفئران الفقيرة التى بقيت هى الأخرى فقيرة . وقد كان الفارق واضحا وكبيرا إلى حد أن عقول الفئران الغنية كان أكبر حجما وأثقل وزنا من الفئران الفقيرة ، كما أنها ـ وهو ما لا يثير الدهشة ـ كانت أكثر ذكاءً فى تخطى المتاهات . وقد حققت التجربة نفس النتائج عند تطبيقها على القردة ، وهو ما سوف يتكرر بلا شك إن طبق على الإنسان .

إن العلاج النفسى ـ بمعنى إعادة التعلم العاطفى بطريقة منهجية ـ يلعب دورا بالغ الأهمية فى تأثير التجربة على كل من الأنماط العاطفية وتشكيل العقل . وقد جاءت أكثر الإثباتات وضوحا فى هذا الصدد من دراسة أجريت على أشخاص خضعوا للعلاج من الوسواس القهرى[12] . من بين أبرز الوساوس القهرية الرغبة الملحة فى غسل اليدين إلى حد يمكن أن يصل إلى مئات المرات فى اليوم الواحد مما يؤدى إلى تشقق الجلد . وقد وجد من خلال الأشعة أن نشاط الفصوص الجبهية فى المخ لدى مرضى الوسواس القهرى يفوق غيرهم من غير المرضى[13] .

تلقى نصف المعالجين فى الدراسة عقارا تقليديا وهو عقار " فلوواكسيتين " (والمعروف باسمه التجارى "بروزاك ") بينما تلقى النصف الآخر علاجا سلوكيا . أثناء فترة العلاج كان المريض يتعرض بشكل منتظم للأمر الذى يثير وساوسه ولكن دون أن يسمح له باستخدامه ، بمعنى أن مريض غسل اليدين على سبيل المثال يوضع أمام الحوض ؛ ولكن بدون أن يسمح له بغسل يديه . فى الوقت نفسه كان المريض يلقن كيف يواجه مخاوفه ، والأسباب التى تثيرها ، أى أن عدم القدرة على غسل اليدين ، مثلا ، يعنى أنه سوف يصاب بالمرض ثم يموت . وبالتدريج ، وعلى مدى شهور من الجلسات العلاجية، تبدأ هذه الوساوس فى التراجع وهو ما حدث تماما بالنسبة للمرضى الذين خضعوا للعلاج الدوائى .

ولكن النتيجة المدهشة هى أن الأشعة أثبتت أن العلاج السلوكى حقق نفس التراجع فى نشاط الجزء الأساسى فى العقل العاطفى الذى تحقق مع المرضى الذين عولجوا بواسطة عقار " فلوواكسيتين " . لقد نجحت التجربة فى تغيير وظائف العقل ـ وتخفيف الأعراض ـ بنفس فاعلية الدواء !

نوافذ بالغة الحيوية

من بين كل المخلوقات ، يستغرق العقل البشرى أطول فترة من الوقت لحين بلوغ مرحلة النضوج . وفى الوقت الذى ينمو فيه كل جزء من أجزاء العقل بمعدل مختلف

أثناء مرحلة الطفولة ، فإن مرحلة البلوغ تعد إحدى المراحل الأكثر أهمية فى تقليم العقل . وهنا تجدر الإشارة إلى أن العديد من الأجزاء المخية المهمة للحياة العاطفية تكون من بين الأجزاء الأكثر بطئا في النضج . فبينما تنضج الأجزاء الحسية فى مرحلة الطفولة المبكرة وتنضج الأوصال فى مرحلة البلوغ ، فإن الفصوص الجبهية ـ مكمن التحكم العاطفى والفهم والاستجابة الواعية ـ تواصل نموها حتى مرحلة متأخرة من المراهقة أى إلى ما بين السادسة عشرة والثامنة عشرة[١٤] .

إن عادات التحكم العاطفى التى سوف تعيد تكرار نفسها على مدى مرحلة الطفولة وسنوات المراهقة سوف تساعد هي الأخرى على تشكيل هذه الدائرة . وهو ما يجعل مرحلة الطفولة من النوافذ الحيوية فى تشكيل الميول العاطفية التى سوف تبقى مدى الحياة . إن العادات المكتسبة فى سن الطفولة تستقر فى الدوائر المتشابكة فى البناء العصبى ، وتكون أكثر صعوبة فى التغيير فى وقت لاحق فى الحياة . ونحن إذا ما وضعنا فى الاعتبار أهمية الفصوص الجبهية فى التحكم فى العواطف ، فسوف نجد أن شكل الدوائر المتشابكة فى العقل سوف يتحدد بدرجة كبيرة بفعل التجارب التي سوف يمر بها الطفل على مدار سنوات مما يشكل رواسب دائمة فى الدوائر المنظمة للعقل العاطفى . وكما سبق ورأينا فإن هذه التجارب بالغة الأهمية تشمل مدى استجابة الأهل لاحتياجات الطفل ومدى اعتماده عليهم وكم الفرص والإرشادات التى يتلقاها الطفل لكى يتعلم كيفية احتواء ألمه والتحكم فى ردود أفعاله التلقائية وإبداء تعاطفه . وبنفس المقياس فإن الإهمال أو سوء المعاملة وعدم توافق الأهل مع الطفل أو إبداء التجاهل والإهمال أو اللجوء إلى القسوة فى التربية يمكن أن يترك أثره فى الدائرة العاطفية[١٥] .

من بين الدروس العاطفية الأساسية ، والتى يشرع الطفل فى تعلمها فى مرحلة الطفولة المبكرة وشحذها فى مرحلة الطفولة المتأخرة كيفية تهدئة نفسه عند الغضب . إن أى طفل صغير يكتسب هذه القدرة على تهدئة نفسه من خلال القائم على رعايته مثل الأم التى تذهب لالتقاط طفلها عند سماع بكائه فتحمله بين ذراعيها وتهدهده حتى يهدأ . يشير علماء البيولوجيا إلى أن هذا التناغم البيولوجي يساعد الطفل على بدء تعلم كيفية تكرار نفس الفعل بنفسه[١٦] . فى المرحلة الحرجة ما بين عشرة وثمانية عشر شهرا ، تبدأ الفصوص المدارية الجبهية فى القشرة الجبهية فى تشكيل الروابط بين الأوصال بسرعة كبيرة مما سيكون بمثابة مفتاح التشغيل والإيقاف للشعور بالألم والحزن . إن الطفل الذى يخوض تجارب لا تحصى للتهدئة من قبل القائم على رعايته سوف يتعلم كيف يهدئ نفسه ، وبالتالى سوف يملك روابط أكثر قوة فى الدائرة المتحكمة فى الألم والحزن ، ومن ثم سوف يكتسب مدى الحياة قدرة أفضل على تهدئة نفسه عند الشعور بالحزن .

ولكن فن تهدئة النفس لا يُكتسب بين يوم وليلة وإنما على مدى سنوات ممتدة ، وبوسائل شتى ، حيث يقدم العقل أثناء مراحل نضجه وسائل أو أدوات عاطفية أكثر تقدما . وتذكر أن الفصوص الجبهية - التى تلعب دورا بالغ الأهمية فى ضبط رد الفعل التلقائى - تنضج هى الأخرى فى سن المراهقة[١٧] . ومن بين الدوائر الأساسية التى تواصل نموها وتشكيل نفسها فى مرحلة الطفولة مراكز فى العصب الحائر تعمل إحدى نهاياتها على ضبط القلب وأجزاء أخرى فى الجسم وتعمل فى النهاية الأخرى على إرسال إشارات إلى اللوزة عبر دوائر أخرى مما يدفع اللوزة المخية إلى إفراز الكاتيكولامين الذى يستثير استجابة الهجوم أو الهروب . وقد اكتشف فريق عمل فى جامعة واشنطن أثناء تقييم لتأثير التخلف على الطفل أن النمط العاطفى التربوى الصحيح لدى الأهل سوف يحدث تغييرا وتحسنا فى وظيفة العصب الحائر .

وقد شرح " جون جوتمان " ـ الإخصائى النفسى الذى قاد البحث ذلك بقوله : " إن الأهل سوف يغيرون النبرة المبهمة لدى الطفل " وهو الإجراء الذى يوحى بسهولة تأثر ، أو استثارة العصب المبهم ، من خلال التدريب العاطفى ، والتحدث مع الطفل بشأن مشاعره وكيفية فهمها مع تجنب الانتقاد وإصدار الأحكام وتلقين الطفل كيفية التعامل مع المعضلات العاطفية وتدريبه على بدائل للضرب ، أو الانسحاب عند الشعور بالحزن . عندما ينجح الآباء فى إنجاز هذه المهمة ، يكون الأبناء أكثر قدرة على قمع نشاط العصب الحائر الذى يُبقى اللوزة فى حالة استثارة لاستجابة الهجوم أو الهروب من خلال إفراز الهرمونات الحافزة لها ، مما يهذب بالتالى من سلوك الطفل .

وتجدر الإشارة فى هذا الصدد إلى أن كل مهارة من مهارات الذكاء العاطفى تركز تشكلها فى فترة معينة تمتد على مدى سنوات فى مرحلة الطفولة . إن كل فترة من هذه الفترات تمثل نافذة لمساعدة الطفل على اكتساب عادات عاطفية حميدة ، أو على العكس تمثل عند تفويتها عبئا يصعب تداركه فى وقت لاحق فى الحياة إلا ببذل الكثير من الجهد العلاجى . ولعل عملية النحت الكبرى والتقليم للدوائر العصبية فى سن الطفولة هى التى تفسر فداحة تأثير أى تجربة مريرة أو صدمة فى سن الطفولة على الشخص فى سن النضج . وقد يفسر أيضا طول الفترة التى قد يستغرقها العلاج بالتحليل النفسى لعلاج مثل هذه المعضلات والأنماط ، وأيضا يفسر سبب ـ كما سبق ورأينا ـ بقاء هذه الأنماط كنزعات خفية حتى بعد العلاج ؛ ولكن فى إطار سيطرة استجابات جديدة متعلمة .

ومع هذا تبقى المرونة سمة ملازمة للعقل مدى الحياة حتى إن تراجعت حدتها عما كانت عليه فى سن الطفولة . إن أى تعلم يعنى حدوث تغيير فى العقل ، مما يعنى توثيقا للروابط فى الدوائر المتشابكة . إن التغير العقلى لدى مرضى الوسواس القهرى يثبت أن العادات العاطفية يمكن أن تخضع للتغير مدى الحياة من خلال بذل

الجهد المتواصل حتى على المستوى العصبى . إن ما يحدث فى العقل لدى مريض الاضطرابات ما بعد الصدمة (أو أثناء العلاج من هذه الأعراض) هو تكرار لأثر التجربة العاطفية العميقة سواء كان الأثر جيدا أو سيئا .

من بين أقيم الدروس فى هذا الصدد تلك الدروس التى يلقنها الآباء لأبنائهم . إن العادات العاطفية التى يكتسبها الطفل من خلال التربية تختلف اختلافا كبيرا حسب درجة توافق الأهل مع احتياجاته العاطفية ، والتى يمكن أن تلاقى بالاهتمام والقبول والتعاطف أو على النقيض يمكن أن تقابل بالإهمال وتجاهل دور الطفل ، أو اللجوء إلى التهذيب عن طريق الصياح والصراخ والضرب . إن العلاج النفسى هو - فى جوهره - إعادة تلقين لكل ما أسىء غرسه أو افتقد تماما فى مرحلة مبكرة فى الحياة . ولكن لم لا نفعل كل ما بوسعنا فعله لتجنب هذه الحاجة من خلال منح أبنائنا كل التغذية والإثراء والإرشاد اللازم لغرس المهارات العاطفية بداخلهم من البداية ؟

الجزء الخامس

المعرفة العاطفية

١٥

ثمن الجهل العاطفى

لقد بدأ الأمر كشجار بسيط ثم تصاعد . نشب نزاع بين " إيان مور " أحد الطلبة الكبار فى مدرسة " توماس جيفرسون " الثانوية فى بروكلين " وتيرون سنكلير " أحد الطلبة الصغار من جانب و " كاليل سومتر " البالغ من العمر خمسة عشر عاما من الجانب الآخر . ثم بدأ الجانب الأول بعدها يتعمد إثارة استفزاز " كاليل " فى كل مناسبة وتوعده بالتهديدات . فما كان منه إلا أن انفجر .

استل " كاليل " - الذى خشى أن يتعرض للضرب من قبل " إيان " و " تيرون " - مسدسا وأخذه معه إلى المدرسة فى صباح أحد الأيام ، ومن على بعد خمس عشرة قدما ، أطلق النار عليهما حتى لقيا حتفهما فى رواق المدرسة .

إن هذا الحادث - برغم فظاعته التى تقشعر منها الأبدان - يعد بمثابة إشارة أخرى إلى الحاجة الملحة لتلقين الأبناء درسا فى كيفية السيطرة على مشاعرهم واحتوائها وحسم خلافاتهم بشكل سلمى والتوصل إلى نقطة اتفاق . لقد أدرك المدرسون - بعد أن أعيتهم طويلا درجات الطلبة المتأخرة فى الحساب والقراءة أن هناك قصورا آخر مختلفا ومقلقا وهو ما يتعلق بالجهل العاطفى[1] . وفى الوقت الذى تبذل فيه جهود مضنية لتحسين المستوى الأكاديمى للطلبة ، فإن نقطة القصور الجديدة المثيرة للمخاوف لم يتم تداركها وتناولها بعد فى إطار المنهج الدراسى التقليدى . وقد عبر أحد مدرسى بروكلين عن نقطة تركيز المدارس حاليا بقوله : " نحن نهتم بمدى قدرة الطالب على القراءة والكتابة أكثر من بقائه على قيد الحياة الأسبوع المقبل " .

ويمكن ملاحظة إشارات القصور هذه فى حوادث كالحادثة التى أشرنا إليها لتونا ، والتى أطلق فيها النار على " إيان " و " تيرون " ، والتى أصبحت من بين الحوادث الشائعة فى المدارس الأمريكية . ولكن هذه الحوادث لم تكن حوادث فردية إذ إن تزايد المعاناة فى سن المراهقة ومشاكل الطفولة أصبح واضحا

ومتزايدا فى الولايات المتحدة وعلى مستوى العالم وهو ما يمكن استقراؤه من الإحصاءات التالية[٢] :

فى عام ١٩٩٠ ، ومقارنة بعقدين مضيا ، شهدت الولايات المتحدة الأمريكية أعلى نسبه اعتقال للأحداث والمراهقين جراء اقتراف جرائم عنف غير مسبوقة ، كما تضاعفت نسبة جرائم الاغتصاب ، وزاد معدل جرائم قتل المراهقين قدر أربع مرات عما كان عليه ، حيث شكل إطلاق النار الجزء الأكبر من هذه الجرائم[٣] . على مدى هذين العقدين ارتفع معدل الانتحار بين المراهقين ثلاث مرات وكذلك عدد ضحايا القتل من الأطفال تحت سن أربعة عشر عاما[٤] .

كما زادت نسبة حمل المراهقات من حيث العدد ، وتزايد معدل حمل المراهقات أو الفتيات من سن عشرة إلى أربعة عشر عاما بشكل مطرد على مدى خمس سنوات متتالية مما أدى إلى ظهور مصطلح يطلق عليه اسم " أطفال يلدن أطفالا " وهو ما جاء مع حمل المراهقات غير المرغوب فيه وتزايد الضغوط لممارسة العلاقات الجسدية المحرمة بين المراهقين . كما زاد معدل الإصابة بالأمراض التناسلية بين المراهقين على مدى العقود الثلاثة الماضية ثلاث مرات[٥] .

فى الوقت الذى تبدو فيه هذه الأرقام محبطة ، فإننا إن نظرنا إلى الأمريكيين من أصل أفريقى وخاصة فى المدن الداخلية فسوف نجد الإحصاءات قاتمة ، إذ ارتفعت هذه النسب بدرجة لا تصدق ، حتى وصلت أحيانا إلى حد الضعف أو ثلاث مرات أكثر عما كانت عليه ، فقد قفزت نسبة تعاطى الهيروين والكوكايين بين الشباب إلى ٣٠٠ بالمائة على مدى العقدين الماضيين مقارنة بما كانت عليه فى التسعينات ، أما بالنسبة للأمريكيين الأفارقة فقد قفزت النسبة إلى رقم مذهل بلغ ١٣ مرة أكثر عما كان عليه منذ عشرين عاما مضت[٦] .

من بين أسباب الإعاقة الأكثر شيوعا بين المراهقين المرض العقلى . إذ إن أعراض الاكتئاب ـ سواء البسيط أو الحاد ـ أصبحت تصيب ما يصل إلى ثلث المراهقين ، أما بالنسبة للفتيات فإن فرص الإصابة بالاكتئاب تتضاعف مع سن البلوغ . فضلا عن أن اضطرابات الغذاء زادت بشكل صارخ بين الفتيات[٧] .

وأخيرا ، ما لم نغير كل هذا ، فإن فرصة أبناء اليوم فى الزواج وعيش حياة كريمة مستقرة سوف تتضاءل وتظل فى تضاؤل على مدى الأجيال التالية . وكما سبق ورأينا فى الفصل التاسع ، فى الوقت الذى بلغت فيه نسبة الطلاق فى السبعينات والثمانينات ٥٠ بالمائة فإن نسبة الطلاق مع دخول التسعينات قد وصلت إلى حالتين من بين كل ثلاث زيجات جديدة .

أزمة عاطفية

إن هذه الإحصاءات القاتمة هى أشبه بطائر الكناريا الذى لقى حتفه فى نفق الفحم ، فى إشارة واضحة إلى نقص نسبة الأكسجين . وبعيدا عن هذه الأرقام المخيفة ، يمكن أن نستشف المخاطر التى تحيق بأبناء اليوم على مستويات أكثر دقة من خلال المشاكل اليومية التى لم تتفاقم بعد ، وتتحول إلى أزمات ملحّة . ولعل البيانات الأبرز دلالة فى هذا الصدد على الإطلاق ـ والتى تعد بمثابة مؤشر مباشر على هبوط مستوى الكفاءة العاطفية لدى الأبناء ـ العينة القومية التى أجريت على الأطفال الأمريكيين من سن سبعة إلى ستة عشر عاما ـ والتى قارنت حالتهم العاطفية فى منتصف السبعينات بحالتهم فى أواخر الثمانينات[٨] . بناء على تقييم الأهل والمدرسين ، يمكن القول بأن الحالة فى تردد مطرد . جاءت كل المؤشرات ببساطة لتؤكد تردى كل الجوانب ، وقد ثبت أن نقاط القصور عند الأطفال ـ فى المتوسط ـ قد تركزت فى الجوانب المحددة الآتية :

- *الانسحاب أو المشاكل الاجتماعية* : أى إيثار الوحدة والسرية والعبوس وقلة الطاقة والشعور بالبؤس والاتكالية الواضحة .
- *القلق والاكتئاب* : الإحساس بالوحدة والمخاوف والقلق والرغبة فى بلوغ المثالية والشعور بافتقاد الحب أو الشعور بالعصبية أو الحزن أو الاكتئاب .
- *مشاكل الانتباه أو التفكير* : العصبية المفرطة التى تحول دون القدرة على التركيز ، وتراجع المستوى الدراسى ، وعدم القدرة على التخلص من الأفكار السلبية .
- *الانحراف أو العدوانية* : مصاحبة الأشقياء والكذب والغش وكثرة الشجار ، وسوء معاملة الغير ، والرغبة فى لفت الانتباه ، وتدمير مقتنيات الغير ، وعدم طاعة الوالدين فى المنزل والمدرسين فى المدرسة ـ أى التمرد المنزلى والمدرسى ـ والاتسام بالعناد والتقلب المزاجى والإفراط فى الحديث وإثارة حنق الغير والاتسام بالعصبية والمزاج الحاد .

فى الوقت الذى لن تثير فيه أى مشكلة من المشاكل السابقة منفصلة أى تعجب ، فإن النظر إلى مجموعة المشاكل مجتمعة سوف يكون بمثابة مقياس لوقوع كم ضخم من التغيير ـ إنها حالة تسمم جديدة تسحق تجربة الطفولة مما يؤثر سلبا على القدرات العاطفية . ويبدو أن هذا العجز أو القصور العاطفى ثمن عالى يدفعه الأطفال فى حياتنا المعاصرة . فى الوقت الذى ينظر فيه الأمريكيون دائما إلى مشاكلهم باعتبارهم

أشد وطأة مقارنة بالثقافات الأخرى ، إلا أنه قد ثبت من خلال الدراسات التى أجريت فى كل أنحاء العالم أن الإحصاءات تتساوى إن لم تكن أسوأ من الولايات المتحدة . ففى الثمانينات من القرن العشرين على سبيل المثال ، قدر الآباء فى هولندا والصين وألمانيا حجم المشاكل التى يعانى منها أبناؤهم ووجد أنها لا تقل حجما عن مشاكل الطفل الأمريكى فى عام ١٩٧٦ . بل إن بعض البلاد تعانى من تدهور على مستوى الطفل يفوق الولايات المتحدة بما فى ذلك أستراليا وفرنسا وتايلاند . ولكن هذا لن يبقى قائما لفترة طويلة . إذ يبدو أن القوة الدافعة التى تزج بنا نحو هاوية الكفاءة العاطفية تتحرك بسرعة فائقة مقارنة بالعدد من الدول المتقدمة الأخرى[٩] .

ليس هناك طفل ـ سواء كان غنياً أو فقيراً ـ بمنأى عن هذه المخاطر وذلك لأن هذه المشاكل عالمية وتصيب كل الأجناس والأعراق والمستويات الاقتصادية . وهو ما يعنى بالتالى أنه بالرغم من أن الأطفال الفقراء سجلوا أسوأ نتيجة فى المهارات العاطفية إلا أن معدل التدهور العاطفى لديهم على مدى العقود لم يكن أكثر سوءا من الطبقة الوسطى من الأطفال أو حتى الطبقة الغنية ، إذ أصيبت كل الفئات بتراجع مطرد . كما ظهرت أيضا زيادة موازية لذلك بلغت ثلاث مرات أكثر من ذى قبل فى عدد الأطفال الذى يتلقون علاجا نفسيا (ربما تكون هذه إشارة جيدة تؤكد مزيداً من التوافر للخدمات) فضلا عن تضاعف عدد الأطفال الذين يعانون من مشاكل عاطفية تتطلب تدخلاً علاجياً (وهى إشارة سيئة) حيث ارتفعت النسبة من ٩ بالمائة فى عام ١٩٧٦ إلى ١٨ بالمائة فى عام ١٩٨٩ .

يقول " يورى برونفنبرينر " ـ الخبير النفسى البارز فى جامعة كورنيل والذى أجرى مقارنة دولية على صحة وسلامة الطفل : " فى غياب نظم المساندة الجيدة ، بلغت الضغوط الخارجية الحد الذى أدى إلى انهيار حتى أقوى الأسر وأشدها صلابة . إن سرعة الحياة المحمومة وعدم الاستقرار الذى استحوذ على الحياة اليومية للأسرة زحف على كل الطبقات والفئات داخل المجتمع بما فى ذلك الطبقة المتعلمة والمثقفة . إن الأجيال القادمة هى التى على المحك وخاصة الذكور الذين مازالوا فى سن النمو حيث إنهم أصبحوا عرضة لتلك القوى الهدامة والآثار المدمرة للطلاق والفقر والبطالة . إن حالة الطفل الأمريكى والأسر الأمريكية أصبحت تثير الرثاء " . إننا نحرم ملايين الأطفال من سماتهم الأخلاقية وكفاءاتهم[١٠] .

هذه ليست ظاهرة أمريكية فقط وإنما هى ظاهرة عالمية إذ إن المنافسة العالمية أصبحت تضغط للتقليل من تكلفة العمالة مما يخلق ضغوطا اقتصادية على الأسرة . نحن نعيش الآن زمن حصار الأسرة حيث يعمل كلا الأبوين لساعات طويلة بينما يُترك الأطفال لحالهم أمام الأجهزة وفى صحبة الجليسات ، وحيث يتزايد أكثر من أى وقت مضى عدد الأطفال الذين ينشأون فى ظل الفقر ، وحيث أصبحت الأسرة القائمة على فرد واحد ـ أى الأب أو الأم ـ أكثر شيوعا ، وحيث أصبح عدد

الأطفال الرضع والصغار ممن يعيشون فى دور الرعاية فى تزايد مستمر . نحن نعيش زمن تآكل تلك اللقاءات الصغيرة المثمرة المتبادلة بين الآباء والأبناء والتى تبنى الكفاءات والمهارات العاطفية .

إن لم تبذل الأسرة جهدها لكى تؤدى دورها بكفاءة وتحافظ على أبنائها وتضعهم على بداية الطريق الصحيح ، فإلى أين سنمضى ؟ إن نظرة أكثر تفحصا لآليات المشاكل المحددة التى طفت على السطح سوف تمكننا من رؤية مواطن القصور ، وكيف أن غياب الكفاءة العاطفية والاجتماعية سوف يقودنا إلى مشاكل جسيمة ، وكيف أن الخطط العلاجية الجيدة أو الوقائية سوف تحافظ على أبنائنا ، وتعيدهم إلى المسار السليم .

ترويض النزعة العدوانية

فى مدرستى الابتدائية ، كان " جيم " هو الفتى الشرير . كان فى الصف الرابع الابتدائى عندما كنت أنا فى الصف الأول . كان " جيم " هو الفتى الذى يسرق نقود الغذاء ويأخذ دراجتك ويضربك بعنف عندما يتحدث إليك . كان " جيم " مثالا للطفل المتطاول التقليدى الذى يبادر بالنزاع عند أقل استثارة أو بدون أى استثارة بالمرة . كنا جميعا نقف مذهولين أمامه ، وكنا نحرص جميعا أيضا على الابتعاد عنه . كان الكل يكرهه ويخاف منه ولم يكن أحد يجرؤ على اللعب معه . كان كلما مشى فى الفناء انفض الأطفال من حوله وكأن هناك حارسا شخصيا خفيا خاصا به يدفع الأطفال بعيدا عن طريقه .

إن الأطفال الذين يشبهون جيم هم أطفال يعانون بالقطع من مشاكل . ولكن ما قد يبدو أقل وضوحا فى تلك العدوانية الصارخة فى سن الطفولة هو أنها تعد بمثابة إشارة إلى وجود خلل عاطفى ومشاكل يمكن أن يقع فيها الشخص فيما بعد . وقد سجن جيم بالفعل نتيجة لتعديه على شخص آخر وهو فى السادسة عشرة من عمره . إن ميراث العدوانية الطويلة فى حياة أطفال مثل جيم قد ثبتت من خلال العديد من الدراسات[11] . فكما سبق ورأينا ، فإن أسر هؤلاء الأبناء العدوانيين تجمع ما بين التجاهل والإهمال والعقوبة الحادة الصارمة . وهو نمط قد يكون مبررا ، لكنه يخلق طفلا مهووسا بعض الشىء يميل إلى التعدى والتطاول .

ليس كل طفل غاضب سوف يكون متطاولا ، إذ إن هناك بعض الأطفال الغاضبين يفرضون على أنفسهم شكلا من الانسحاب الاجتماعى ؛ حيث يفرطون فى ردود أفعالهم عند تعرضهم لأية مضايقة أو استفزاز ، أو أى تصرف ينظرون إليه باعتباره ظلما أو امتهانا . ولكن القاسم المشترك الأعظم بين كل هذه الفئات من الأطفال هو أنهم

ينظرون إلى أى تصرف باعتباره تحقيرًا لهم فى الوقت الذى لا يكون فيه الحال كذلك فى واقع الأمر ، أو باعتباره عدوانية رغم أن ذلك قد لا يكون صحيحاً . وهذا هو ما يقود مثل هذا الطفل إلى سوء تفسير الأفعال الحيادية والنظر إليها باعتبارها مصدر تهديد - أى ضربة بريئة سوف تثير لدى هذا الطفل الرغبة فى الثأر - ومن ثم اللجوء إلى الهجوم . إن مثل هذا الطفل الغاضب المنعزل يكون شديد الحساسية لأى ظلم أو عدوان . فهو يرى نفسه ضحية ، ويمكنه أن يتلو عليك قائمة من المواقف التى وبخه فيها المدرس لأنه اقترف شيئا هو برىء منه . ومن بين السمات الأخرى المميزة لهؤلاء الأطفال أنه عندما تنتابهم ثورة الغضب لا يستطيعون أن يفكروا إلا بطريقة واحدة فقط وهى الانقضاض على من أغضبهم .

إن هذا التحيز النابع من تصور الطفل قد شوهد بالفعل من خلال التجارب التى جمعت بين مثل هؤلاء الأطفال الذين يميلون إلى التطاول وغيرهم من الأطفال الأكثر هدوءاً فى مشاهدة الفيديو . فى أحد أفلام الفيديو ، أسقط فتى كتبه ، وفى نفس اللحظة اصطدم به فتى آخر مما أثار ضحك الأطفال من حوله . عندما تحدث الأطفال الذين شاهدوا الفيلم عن محتوى الفيلم بعدها ، وجد أن الطفل المتطاول يرى دائما أن الطفل الذى ثارت ثورته كان محقا . بل إن الإشارة الأكثر دلالة أنه عند محاولة معرفة الطفل الأكثر عدوانية فى الفيلم من خلال المناقشة وجد أن الطفل المتطاول يرى أن الفتى الذى اصطدم بالآخر كان الأكثر عدوانية ، وبالتالى فإن غضب الطفل الأخير يعتبر مبررا[١٢] .

إن هذا القفز إلى إصدار الأحكام يكشف عن تحيز عميق لدى الشخص العدوانى ، فهو يتصرف بناء على افتراض العدوانية أو التهديد ، ولا يولى إلا القليل من الاهتمام لما يجرى فى واقع الأمر . فما إن يفترض أن هناك تهديدا ، حتى تجده يبادر بالتصرف . إن كان هناك على سبيل المثال طفل عدوانى يلعب الشطرنج مع طفل آخر حرك قطعة فى غير دوره بدون قصد ، فسوف يفسر الطفل العدوانى هذا التصرف على أنه " غش " دون أن يفكر للحظة فى أنه قد يكون خطأ بريئا . إنه يندفع دائما نحو التفسير الذى ينم عن سوء النية وليس افتراض البراءة ، ولهذا تجد أن استجابته تتسم دائما بالعدوانية . وسوف تجد أيضا أن هذا التصور بافتراض العدوانية فى أى تصرف سوف يكون مقرونا دائما بفعل عدوانى تلقائى ، أى أن الطفل - على سبيل المثال - بدلا من أن يفترض أن الطرف الآخر قد أخطأ خطأ بريئا ، سوف ينزع إلى الاتهام والصياح والضرب . وكلما أقدم الطفل على مثل هذه التصرفات العدوانية ازدادت العدوانية التلقائية حدة لديه ، وتراجعت قدرته على استخدام بدائل مثل التأدب والتندر بما حدث .

إن مثل هذا الطفل العدوانى يكون ضعيفاً وحساساً من الناحية العاطفية ، بمعنى أنه يعجز عن التحكم فى غضبه ويعرّض نفسه للتشوش الفكرى ، فهو عندما يغضب

تجد قدرته على التفكير قد شلت تماماً مما يدفعه إلى تفسير أى موقف حميد على أنه تصرف عدوانى ، ومن ثم يشرع فى دفع التعدى بالثورة والعدوان كعادته[١٣] .

إن هذا التحيز فى التصور والنزوع دائما إلى افتراض العدوانية يظهر فى عمر مبكر . ففى الوقت الذى يبدو فيه الأطفال ـ وخاصة الذكور ـ مشاغبين فى سن الحضانة والصف الأول ، فإن الطفل العدوانى يعجز عن اكتساب قدر من السيطرة على النفس مع بلوغ الصف الثانى الابتدائى . وفى نفس الوقت الذى يشرع فيه باقى الأطفال فى اكتساب مهارات التفاوض وقبول الحلول الوسط لحسم أى خلاف مع زملائهم فى فناء المدرسة ، يميل الطفل المتطاول إلى الاعتماد أكثر فأكثر على قوته وعدوانيته . وهو يدفع فى مقابل ذلك ثمنا اجتماعيا وهو أنه فى غضون ساعتين أو ثلاث ساعات من التواصل معه فى فناء المدرسة يكون قد فقد إعجاب كل من حوله من الأطفال[١٤] .

ولكن الدراسات التى تتبعت الأطفال خلال سنوات ما قبل المدرسة وحتى سنوات المراهقة وجدت أن نصف الأطفال فى الصف الأول يثيرون الشغب ويعجزون عن التوافق مع غيرهم من الأطفال ولا يطيعون آباءهم ولا ينصاعون إلى أوامر مدرسيهم وينزعون إلى الانحراف مع بلوغ سن المراهقة[١٥] . بالطبع ، ليس كل هؤلاء الأطفال العدوانيين سوف يسيرون فى طريق العنف والجريمة فى وقت لاحق فى الحياة ، ولكن من بين الأطفال بشكل عام ، يكون هؤلاء الأطفال هم الأكثر عرضة فى النهاية للإقدام على الجرائم العنيفة .

إن الميل إلى الجريمة يظهر فى وقت مبكر ومثير للدهشة فى حياة الأطفال . فقد وجد أن الأطفال الأكثر عدوانية فى مرحلة الحضانة فى مدرسة مونتريال والأكثر إثارة للمشاكل كانوا الأكثر نزوعا إلى الانحراف والعنف بعد مرور ثمانى سنوات بعدها ، أى فى بداية مرحلة المراهقة . فقد كانوا ثلاث مرات أكثر جرأة عن غيرهم من الأطفال فى الإقرار بأنهم أقدموا على ضرب شخص آخر لم يمسهم بسوء ، كما أنهم كانوا يقدمون على سرقة المتاجر واستخدام الأسلحة فى الشجار واقتحام السيارات وسرقة أجزاء منها وتناول الشراب ، وكل هذا قبل بلوغ سن الرابعة عشرة[١٦] .

إن النزوع نحو العنف والجريمة يبدأ لدى الأطفال الذين تظهر عليهم علامات العدوانية والعناد فى الصفين الأول والثانى[١٧] . كما أن ضعف قدرتهم على التحكم فى تصرفاتهم أو ردود أفعالهم التلقائية فى مراحل دراسية مبكرة تسهم هى الأخرى فى ضعف مستواهم الأكاديمى ؛ حيث إنه ينظر إليهم ــ وينظرون هم إلى أنفسهم ـ باعتبارهم " أغبياء " ـ وهو ما تأكد من خلال إيداع هؤلاء الأطفال فى فصول للتعليم الخاص (حيث وجد أنهم جميعا يعانون من النشاط المفرط وصعوبات التعلم) . كما أن الطفل الذي يكون قد تشرب النمط " القهرى " فى منزله ، بمعنى التطاول والتعدى ،

يتعرض أيضا للاستبعاد من قبل مدرسيه ؛ لأنهم يضيعون وقتا طويلا فى تقويمه . كما أن الوقت الذى يقضيه المدرس في تهذيب هؤلاء الأطفال نظرا لعدم التزامهم بالقواعد المدرسية يضيع عليه الكثير من الوقت المخصص للعملية التعليمية نفسها . ومع بلوغ الصف الثالث يكون الفشل الأكاديمى قد أصبح قدرا محتوما على هذا الطفل في الوقت الذى وجد فيه أيضا أن الطفل العدوانى الذى يسير فى طريق الانحراف عادة ما يمتلك حاصل ذكاء ضعيف عن زملائه حيث يكون دائما سجين رعونته واستجاباته التلقائية . إن عدم السيطرة على الاستجابة التلقائية لدى طفل العاشرة تعد بمثابة مؤشر أقوى ـ ثلاث مرات من حاصل ذكائه ـ على نزوعه إلى الانحراف فى وقت لاحق[١٨] .

مع بلوغ الصف الرابع أو الخامس يتعرض هؤلاء الأطفال ـ الذين أصبح ينظر إليهم باعتبارهم متطاولين أو " صعاب المراس " ـ للرفض من قبل الزملاء مما يصعب عليهم مهمة إقامة صداقات فضلا عن فشلهم الأكاديمى . وبعد أن يسيطر على هذا الطفل الشعور بالوحدة وعدم امتلاك صداقات يجد نفسه مدفوعا إلى منافذ اجتماعية مرفوضة أخرى . وبين الصفين الرابع والتاسع يكون الطفل قد انخرط مع مجموعة من المخالفين للقانون حيث يتفوقون على غيرهم خمس مرات من حيث ممارسة العنف وتناول الشراب مع بلوغ هذه النسبة إلى أقصى حد لها فيما بين الصف السابع والثامن . وفى منتصف سنوات الدراسة تنضم إليهم مجموعة أخرى وهى مجموعة " المتأخرين فى التعليم " التى تنجذب إليهم بسبب عدوانيتهم . إن هذه الفئة الأخيرة هى فئة الأطفال الذين لا يحظون بأى رعاية أو إشراف منزلى ممن بدأوا يجوبون الشوارع خلال سنوات الدراسة الأولى . ومع بلوغ سنوات التعليم الثانوى تكون هذه الفئة الضالة قد تسربت من المدرسة ، واتجهت نحو الانحراف وانخرطت فى جرائم صغيرة مثل سرقة المتاجر والسرقة بشكل عام والاتجار بالمخدرات .

هناك فارق بارز يفصل الذكور عن الإناث فى هذا الصدد . حيث أثبتت إحدى الدراسات التى أجريت على فتيات فى الصف الرابع أن ٤٠ ٪ من الفتيات " السيئات " ـ أى اللاتى يثرن المشاكل مع المدرسين ويخرقن القواعد ولكن ممن لا يفتقدن شعبية الأصدقاء ـ يلدن طفلا مع نهاية سنوات الدراسة الثانوية[١٩] . حيث ترتفع نسبة الحمل لديهن ثلاث مرات أكثر من الفتيات الأخريات فى المدرسة . بعبارة أخرى ، يمكن القول بأن الفتاة المعادية للمجتمع أو المناهضة للمجتمع لا تنزع إلى العنف ولكن إلى الحمل .

ليس هناك ـ بالطبع ـ طريق واحد فقط يؤدى إلى العنف والجريمة ، ولكن هناك العديد من العوامل الأخرى التى يمكن أن تجعل الطفل عرضة لهذه المخاطر ؛ كأن يولد فى بيئة ترتفع فيها نسبة الجريمة حيث يتعرض لمزيد من الإغراءات لاقتراف الجرائم ، واللجوء إلى العنف ، أو الانتماء إلى أسرة تتحكم فيها الضغوط أو الفقر .

ولكن هذا لا يعنى أن هذه العوامل سوف تجعل الجريمة قدرا محتوما . فنحن إن افترضنا تساوى كل العوامل الأخرى سوف نجد أن القوى النفسية لدى الطفل العدوانى هى التى تدفعه بشدة نحو اقتراف الجرائم العنيفة فى نهاية المطاف . وقد عبر " جيرالد باترسون " - الخبير النفسى الذى تتبع عن كثب المئات من الأطفال الذكور حتى مستهل سن النضج - عن هذا بقوله : " إن الطفل الذى يصدر تصرفات مناهضة للمجتمع فى الخامسة قد يكون نسخة مصغرة من المراهق المنحرف[٢٠] " .

مدرسة المتطاولين

إن الطابع العقلى المميز للطفل العدوانى والذى يمضى به فى الحياة يؤكد أنه سوف ينتهى به المآل إلى الوقوع فى المشاكل . فى دراسة أجريت على المراهقين المنحرفين الذين أدينوا بجرائم عنف وعدوانية فى المدرسة الثانوية ، وجد أن هناك نمطاً عقلياً شائعاً بينهم وهو أنه عندما يجد الطفل صعوبة مع شخص ما ، يعمد على الفور إلى التهجم على هذا الشخص ، ويقفز إلى النتائج التى تدينه دون أن يبحث عن معلومات أخرى أو يسعى للتفكير فى طريقة سلمية لحسم الخلاف . وفى نفس الوقت ، سوف تجد أيضا أن العواقب السلبية للحل القائم على العنف - مثل أى شجار على سبيل المثال - لن تخطر له على بال . إن نمطه العقلى يبرر له تصرفات مثل " لا بأس فى أن أضرب أحدا إن جن جنونى بسبب الغضب " أو " إن تخاذلت فى أى نزاع فسوف يظن الجميع أنك جبان " أو " إن الشخص الذى يُضرب بشدة لا يعانى من آلام مبرحة[٢١] " .

ولكن تقديم المساعدة فى الوقت المناسب سوف يغير كل هذه الاتجاهات ، ويتصدى لنزوع الطفل نحو الانحراف . فلقد حققت العديد من البرامج التجريبية قدراً من النجاح فى مساعدة مثل هؤلاء الأطفال العدوانيين فى اكتساب قدر من السيطرة على نزعتهم المعادية للمجتمع قبل أن تقودهم إلى السقوط فى مشاكل أخطر . فى إحدى الدراسات التى أجريت فى جامعة ديوك ، تولى أحد الباحثين مهمة تقديم جلسات تدريبية للأطفال الغاضبين لمدة ٤٠ دقيقة مرتين فى الأسبوع على مدى من ستة إلى اثنى عشر أسبوعا . تعلم الأبناء فى إطار البرنامج - على سبيل المثال - كيف أن بعض الإشارات الاجتماعية التى يفسرونها على أنها عدوانية تكون فى واقع الأمر حيادية أو ودودة . كما أنهم تعلموا كيفية تبنى وجهة نظر الطفل الآخر ، ومعرفة كيف كان سيفكر أو يشعر فى مواقف كالتى أصابتهم هم بالغضب . كما أنهم تلقوا أيضا تدريبا مباشرا فى السيطرة على الغضب ومراقبة مشاعرهم مثل تفهم كل المشاعر التى تعتريهم والالتفات إليها كتوتر العضلات واستخدام هذه الإشارات كوسيلة

للتصدى للغضب والتفكر فيما يمكن عمله فى الخطوة التالية بدلا من الانخراط فى ثورة غضب تلقائية عارمة .

وقد أخبرنى " جون لوكمان " - أحد الخبراء النفسيين فى جامعة ديوك والذى كان من بين مصممى هذا البرنامج - قائلا : " إنهم يناقشون بعض المواقف التى تعرضوا لها مؤخرا ، مثل ارتطام شخص ما بهم فى الرواق بغير قصد فى الوقت الذي يظنون فيه أنه كان تصرفا متعمدا . إن الطفل فى هذه الحالة يحكى كيف يتعامل مع مثل هذا الموقف في العادة . فقد ذكر أحد الأطفال - على سبيل المثال - أنه اكتفى بالنظر إلى الطفل الآخر الذى صدمه وطلب منه ألا يفعل هذا ثانية ومضى لحال سبيله . إن هذا هو أحد أشكال اكتساب قدر من السيطرة والاعتزاز بالذات بدلا من المبادرة بالشجار " .

وهذا يعنى أن العديد من الأطفال العدوانيين لا يشعرون بالرضا عن هذه الرعونة التى تصيبهم مما يشجعهم على الترحيب باكتساب قدر من السيطرة . لكن فى خضم اللحظات المشحونة لن تصدر عنهم ردود الأفعال الباردة هذه ، مثل ترك المكان ، أو العد حتى عشرة لحين السيطرة على الاستجابة التلقائية ، بشكل فورى ، ولذا يتدرب الأطفال على هذه البدائل من خلال مشاهد تمثيلية مثل ركوب حافة يتعرض فيها لمضايقات من قبل أطفال آخرين . إن الوسائل الجديدة سوف تلقن الطفل استجابات وديّة تحفظ له كرامته فى الوقت الذى سوف تقدم له بديلا عن الضرب والصياح أو الهروب فى خجل .

بعد انقضاء ثلاث سنوات على البرنامج التدريبى ، أخضع " لوكمان " هؤلاء الأطفال للمقارنة مع أطفال آخرين بقوا على عدوانيتهم ؛ ولكن دون أن تسنح لهم فرصة حضور جلسات سيطرة كهذه . وقد وجد أنه فى سن المراهقة يكون الأطفال الذين تلقوا البرنامج التدريبى أقل إزعاجا ، وأكثر قدرة على استشعار مشاعر إيجابية حيال أنفسهم ، كما أنهم أصبحوا أقل ميلا نحو تناول الخمور والمخدرات . وقد وجد أيضا أنه كلما طالت فترة بقاء الأطفال فى البرنامج تراجعت لديهم حدة العدوانية مع بلوغ سن المراهقة .

منع الاكتئاب

كانت " دانا " - التى تبلغ من العمر ستة عشر عاما - تملك دائما قدرة جيدة على التوافق مع غيرها . ولكنها الآن - فجأة - لم تعد قادرة على التواصل مع زميلاتها من الفتيات ، بل إنها - وهو ما كان يثير قلقها بدرجة أكبر - لم تعد قادرة على اجتذاب أصدقاء ذكور حتى بالرغم من أنها كانت تخرج بصحبتهم . بعد أن سيطر عليها الشعور بالخيبة والتعب الدائم ، فقدت

دانا " اهتمامها بالطعام والاستمتاع بأى شىء ، وذكرت أنها شعرت باليأس والعجز وعدم القدرة على فعل أى شىء للتصدى لحالتها المزاجية مما دفعها إلى التفكير فى الانتحار .

كان هذا النزوع نحو الاكتئاب قد جاء نتيجة لانفصالها المؤخر عن صديقها المقرّب . وقد قالت إنها لم تكن تعرف كيف ترتبط بشاب دون أن تخرج معه فى مواعدات غرامية ـ حتى إن لم تكن راضية عن ذلك ـ كما أنها أضافت أنها أيضا لم تكن تعرف كيف تضع حدا لعلاقة لم تعد تريدها . كانت تخرج فى مواعدات غرامية مع شبان ـ على حد قولها ـ فى الوقت الذى كان كل ما تريده فى واقع الأمر هو أن تتعرف عليهم بدرجة أكبر .

كانت " دانا " قد انتقلت لتوها إلى مدرسة جديدة وشعرت بالخجل والقلق من إقامة صداقات مع الفتيات هناك . كانت على سبيل المثال تحجم عن المبادرة بأى حديث ، ولم تكن تتحدث إلا عندما يبادرها طرف آخر بالكلام . كما أنها شعرت بأنها غير قادرة على تعريفهم بشخصها ، بل إنها لم تكن تعرف ما الذى يمكن أن تقوله بعد عبارة " مرحبا ، كيف الحال[٢٢] " .

ذهبت " دانا " لتلقى العلاج النفسى فى إطار أحد البرامج التجريبية لاكتئاب المراهقين فى جامعة كولومبيا . وقد ركز العلاج على مساعدتها لاكتساب القدرة على تناول علاقاتها أو على التعامل بشكل أفضل وكيفية تنمية صداقات وكيفية اكتساب المزيد من الشعور بالثقة مع الزملاء ووضع حدود صارمة على التقارب العاطفى وكيفية التعبير عن مشاعرها الذاتية الحميمة . كان العلاج فى الأساس تلقيناً لبعض المهارات العاطفية الأساسية . وقد نجح بالفعل وشفيت " دانا " من الاكتئاب .

إن المشاكل الناجمة عن العلاقات هى التى تثير الاكتئاب وخاصة لدى الأطفال الصغار . وتكمن الصعوبة فى علاقات الأطفال ، فى علاقتهم بالأهل وعلاقتهم بالزملاء . كما أن الطفل أو المراهق المكتئب يُفضّل فى العادة عدم الكشف عن حزنه ، أو قد يكون عاجزا عن الكشف عن هذا الحزن . سوف يبدو هذا الطفل عاجزا عن تعريف مشاعره على نحو دقيق ، وسوف يعمد بدلا من ذلك إلى الإعراب عنها عن طريق الغضب الجامح ونفاد الصبر والثورة والرعونة وخاصة مع الأهل . هذا ـ بدوره ـ سوف يصعب على الأهل تقديم المساندة العاطفية والإرشاد للطفل المصاب بالاكتئاب وإجابة احتياجاته الحقيقية مما يقودهم إلى هوة تنتهى دائما بالشجار والتهميش .

من خلال نظرة جديدة إلى أسباب الاكتئاب لدى الصغار وجد أن هناك نقاط قصور فى عنصرين أساسيين من عناصر الذكاء العاطفى وهما مهارات العلاقات من جانب والنظرة المكتئبة فى تفسير الفشل من الجانب الآخر . فى الوقت الذى يرجع فيه جزء من النزوع إلى الاكتئاب ـ بلا شك ـ إلى الطبيعة الجينية المحتومة التى يولد بها الطفل ، فإن جزءًا منه يرجع إلى عادات تشاؤمية تقوم على أفكار تجعل الطفل عرضة

للاكتئاب عند أقل هزيمة - مثل حصوله على درجة سيئة أو نشوب شجار مع الأهل أو تعرضه لرفض اجتماعي . وهناك دليل يشير إلى أن الاستعداد أو النزوع للاكتئاب - أيا كان سببه - أصبح أكثر تفشيا بين الصغار .

ثمن المدنية : ارتفاع معدلات الاكتئاب

إن هذه الألفية الجديدة قد بدأت بما يسمى بعصر الكآبة ، تماما مثلما تحول القرن العشرون السابق إلى عصر القلق . وقد أظهرت البيانات الدولية أن ما يبدو على أنه وباء العصر - أى الاكتئاب - قد انتشر جنبا إلى جنب مع اتباع الطرق الحديثة فى الحياة على مستوى العالم . إن كل جيل جديد على التوالى - على مستوى العالم - منذ مستهل هذا القرن أكثر عرضة من سابقه للإصابة باكتئاب حاد - ليس فقط الحزن وانما فتور الهمة والكآبة والرثاء الذاتي والعجز التام - على مدار الحياة[٢٣] . وقد أصبحت هذه الحلقات تبدأ فى سن مبكرة أكثر فأكثر . إن اكتئاب الطفولة - الذى لم يكن معروفا ذات يوم (أو لنقل على الأقل لم يكن قد تم إدراكه) نبع من متطلبات الحياة الحديثة .

بالرغم من أن فرصة الإصابة بالاكتئاب تزداد مع التقدم فى السن ، فإن أكبر معدل للزيادة ظهر بين الصغار . والدراسات تقول إن كل من ولد بعد عام ١٩٩٥ سوف يصاب باكتئاب حاد فى وقت ما فى حياته فى العديد من البلدان بمعدل يفوق الأجيال السابقة بثلاث مرات أو أكثر . لقد كان معدل الإصابة بالإكتئاب الحاد بين الأمريكيين - على سبيل المثال - فيما قبل عام ١٩٠٥ واحداً بالمائة فقط ، أما الأمريكيون الذين ولدوا منذ عام ١٩٥٥ فقد وصل معدل الإصابة بينهم مع بلوغ الرابعة والعشرين إلى ستة بالمائة ، أما فيما بين عامى ١٩٤٥ و١٩٥٤ فقد بلغت فرص الإصابة باكتئاب حاد قبل بلوغ الرابعة والعشرين عشر مرات أكثر ممن ولدوا ما بين عامى ١٩٠٥ و١٩١٤[٢٤]. كما وجد أنه مع كل جيل جديد تشرع النوبة الأولى للاكتئاب فى الوقوع فى سن مبكرة عما كان عليه من قبل .

وقد وجدت إحدى الدراسات العالمية التى أجريت على أكثر من تسعة وثلاثين ألف شخص أن نفس الاتجاه أيضا قد ظهر فى بورتوريكو وكندا وإيطاليا وألمانيا وفرنسا وتايوان ولبنان ونيوزيلاندا. ففى بيروت ، ارتفع معدل الاكتئاب ارتفاعا طرديا مع الأزمة السياسية حيث قفزت المعدلات أثناء الحرب الأهلية . وفى ألمانيا ، وجد أن نسبة الإصابة بالاكتئاب لكل من ولد قبل عام ١٩١٤ وصلت إلى أربعة بالمائة مع بلوغ الخامسة والثلاثين ، أما بالنسبة لمن ولد فى العقد السابق على عام ١٩٤٤ فقد وصلت إلى ١٤ بالمائة مع بلوغ الخامسة والثلاثين . وعلى مستوى العالم ، وجد أيضا

أن معدلات الاكتئاب ترتفع دائما فى أوقات النزاعات والأزمات السياسية بالرغم من أن التصاعد العام فى معدل الاكتئاب بقى بعيدا عن الأحداث السياسية .

كما أن الإصابة بالاكتئاب فى سن الطفولة ، أى ظهور أول نوبة اكتئاب فى هذه السن ، ينطبق على كل بلدان العالم . وعندما تقدمت بسؤال عن أسباب هذا الاكتئاب للخبراء ، جاء الرد يحمل نظريات مختلفة .

فقد رأى الدكتور " فردريك جودوين " ـ الذى أصبح فيما بعد مديرًا للمعهد القومى للصحة العقلية ـ أن " الأسرة التى هى نواة المجتمع قد أصيبت فى مقتل حيث تضاعفت معدلات الطلاق وحدث تراجع حاد فى الوقت الذى يخصصه الأهل للأبناء مع حدوث زيادة فى معدلات الانتقال . لقد أصبح الطفل ينشأ دون أن يتعرف على أفراد عائلته الكبيرة . إن فقد هذه المصادر الراسخة لمعرفة الذات وتبين الهوية يسهم بدرجة كبيرة فى الإصابة بالاكتئاب " .

ويشير الدكتور " ديفيد كوفير " ـ مدير قسم علم النفس فى جامعة بيتسبرج ـ إلى وجود اتجاه آخر ، فيقول : " مع انتشار التصنيع بعد الحرب العالمية الثانية ، لم يعد أى شخص يلازم منزله . وبالتالى أصبح تجاهل الأهل لاحتياجات الطفل يزداد يوما بعد يوم . وربما لا يكون هذا سببا مباشرا للاكتئاب ، لكنه إحدى نقاط القصور . إن الضغوط العاطفية المبكرة يمكن أن تؤثر على نمو العصبونات مما يمكن أن يقود إلى الاكتئاب عند التعرض لضغوط كبيرة حتى بعد مرور عقود بعدها " .

ويعلق " مارتين سليجمان " ـ الخبير النفسى فى جامعة بنسلفانيا ـ قائلاً : " على مدى الثلاثين أو الأربعين عاما الماضية شهدنا سطوة للفردية واندثاراً للمعتقدات الدينية ، وتراجعا فى مساندة المجتمع والعائلة . وهذا يعنى أنه قد حدث فقد فى المصادر التى يمكن أن تحميك من أى فشل أو إخفاق إلى الحد الذى يدفعك إلى النظر إلى أى إخفاق مؤقت على أنه فشل دائم وإلى النظر إلى كل جوانب حياتك من خلال هذه النظرة الكئيبة المتشائمة ، مما يجعلك تميل إلى النظر إلى أى فشل مؤقت على أنه مصدر دائم للعجز . ولكنك إن امتلكت رؤية أكثر تبصرا وأوسع نطاقا مثل الإيمان بالله والحياة الآخرة فسوف تنظر إلى فقد عملك ـ على سبيل المثال ـ على أنه خسارة أو هزيمة مؤقتة وليست دائمة " .

أياً كان السبب ، لقد أصبح الاكتئاب لدى الأطفال مشكلة ملحة . ففى الولايات المتحدة ، تتباين التقديرات الخاصة بعدد الأطفال والمراهقين المصابين بالاكتئاب على أساس سنوى فضلا عن فرص التعرض له على مدى الحياة . فقد وجدت بعض الدراسات الوبائية التى تتبع معايير صارمة ـ التشخيص الرسمى لأعراض الاكتئاب ـ أن معدل حالات الاكتئاب بين الفتيات والذكور فيما بين العاشرة والثالثة عشرة على مدى عام واحد قد وصل إلى حد ٨ أو ٩ بالمائة ، بينما رأت بعض الدراسات الأخرى أن المعدل يصل إلى نصف المعدل السابق فقط (وذهبت بعض هذه الدراسات إلى أن

النسبة لا تتعدى ٢ بالمائة فقط) . وتشير بعض البيانات إلى أنه فى سن البلوغ تتضاعف النسبة للفتيات لتصل إلى ١٦ بالمائة فيما بين أربعة عشر عاما وستة عشر عاما ، بينما تبقى النسبة ثابتة لدى الذكور[٢٥] .

مسار الاكتئاب عند الصغار

إن هذا الاكتئاب يجب ألا يقابل بالعلاج وإنما بالوقاية ، حيث وجد أنه حتى نوبات الاكتئاب البسيطة عند الطفل يمكن أن تقوده إلى نوبات أكثر حدة فى وقت لاحق فى الحياة[٢٦] . وهو ما يقلب الافتراض القديم القائل بأن الاكتئاب لدى الأطفال لن يكون له أثر على المدى الطويل ، على افتراض أن الطفل سوف " يتخطاه فى فترة النمو " . بالطبع ، يصاب كل طفل بالحزن من وقت إلى آخر ، إذ إن الطفولة والمراهقة - تماما مثل سن النضج - تواجه هى الأخرى إحباطات وخسائر مصحوبة بالشعور بالحزن . إن الحاجة للوقاية لا تخص هذه المواقف وحسب إنما تخص الأطفال الذين يسقطون فى هاوية الحزن والكآبة مما يخلّف لديهم شعورًا باليأس والثورة والانسحاب - أى أحد أشكال الحزن أو الكآبة المتأصلة .

أما بالنسبة للأطفال الذين أصيبوا باكتئاب حاد تطلب منهم التماس العلاج النفسى ، فإن ثلاثة أرباعهم سوف يصابون بنوبات اكتئاب حادة تالية ، وهو ما خلصنا إليه من خلال البيانات الواردة من " ماريا كوفاكس " ، الإخصائية النفسية في معهد وسترن للأمراض النفسية فى بيتسبرج[٢٧] . حيث أخضعت " كوفاكس " الأطفال المصابين بالاكتئاب للتشخيص فى سن لم تتعد الثامنة مع متابعة حالتهم كل بضع سنوات قليلة إلى أن اقتربت أعمارهم من الرابعة والعشرين .

وقد أثبتت الدراسة أن الأطفال المصابين باكتئاب حاد كانوا يصابون بنوبات تدوم على مدى أحد عشر شهرا فى المتوسط ، بالرغم من أن هذه النوبات كانت تمتد لدى واحد من بين كل ستة إلى ثمانية عشر شهرا كاملة . أما بالنسبة للاكتئاب البسيط الذى بدأ فى سن الخامسة لدى بعض الأطفال ، فقد كان أقل أثرا ؛ ولكنه كان يدوم لفترات أطول - أى أربع سنوات فى المتوسط . وقد وجدت " كوفاكس " أن الأطفال المصابين باكتئاب بسيط يكونون أكثر عرضة لتطور المرض إلى اكتئاب حاد أو ما يطلق عليه الاكتئاب المضاعف . إن الأطفال المصابين باكتئاب مضاعف يكونون أكثر عرضة لتكرار نوبات الاكتئاب بمرور الوقت . ومع بلوغ الأطفال الذين أصيبوا بنوبة اكتئاب سن المراهقة فإنهم يعانون من اضطراب الهوس الاكتئابى " Manic-Depressive Disorder " بمعدل مرة واحدة كل ثلاث سنوات فى المتوسط .

إن الـثمن الـذى يتكبـده الطفـل فـى هـذه الحالـة يتجـاوز المعانـاة الناجمـة عـن الاكتئاب . فقد أخبرتنى " كوفاكس " قائلة " : " إن الطفل يتعلم مهارات اجتماعيـة فى إطار علاقاته بزملائه ، مثل كيفيـة التـصرف عنـدما يرغـب فـى اقتنـاء شـيء لا يستطيع الحصول عليه ، وذلك مـن خـلال مراقبـة الأطفـال الآخـرين وتكـرار نفـس الفعل . ولكن الطفل المصاب بالاكتئاب سـوف يكـون علـى الأرجـح مـن بـين الأطفـال المهملين في المدرسـة ـ أى من بين الأطفال الذين لا يُفضل الآخرون اللعب معهم[٢٨] " .

إن الكآبة التى يشعر به هذا الطفل سوف تقـوده إلى تجنـب المبـادرة فـى ظـل أى تواصل اجتماعى ، أو الهروب من أى مخالطة ، أو محاولة اتصال من قبـل غـيره مـن الأطفال ـ وهى الإشارة الاجتماعية التى سوف يتلقاها الطرف المبادر باعتبارها رفضا ، ومن ثم تكون النتيجة النهائية هى شعور الطفل المـصاب بالاكتئـاب بـالرفض ، أو الإهمال فى فناء المدرسة . إن نقطة القصور هذه فى تجربة التفاعل الشخصى تعنى أن الطفل سوف يفُقد ما يجب أن يكتسبه بشكل طبيعى من خلال تواصلـه الطبيعـى مـع سائر الأطفال فى أوقات اللعب مما يعود بالسلب على الطفل من الناحيـة الاجتماعيـة والعاطفية ، ويقيده بمهمة مضنية وهى ضرورة تدارك كل هذه الثغرات بعـد الـشفاء من الاكتئاب[٢٩] . وقـد ثبـت بـالقطع أن الطفـل المـصاب بالاكتئـاب يفتقـد الكـثير مـن المهارات الاجتماعية التى يملكها الطفل الـصحيح ، كمـا أنـه يكـون أقـل قـدرة علـى تكوين صداقات وأقـل حظـوة وإعجابـا مـن قبـل الـزملاء ممـا يـضفى قـدرا أكـبر مـن الاضطراب على علاقاته بغيره من الأطفال .

وهناك ثمن آخر يدفعه الطفل المصاب بالاكتئاب وهو تراجع مستواه الأكـاديمى ، إذ إن الاكتئاب يتداخل مع الذاكرة والتركيـز ممـا يـصعب عليـه مهمـة التركيـز فـى الفصل الدراسى واستيعاب الدروس . إن الطفل الذى يفتقد الشعور بالـسعادة فـى كـل شيء سوف يجد صعوبة فى إيجاد الطاقة التى تمكنه من استيعاب الدروس الصعبة ، ناهيك عن الشعور بسهولة التعلم ، لذا ـ وهو أمر مبرر ومفهوم ـ وجدت " كوفاكس " من خلال دراستها أنه كلما طالت فترة الاكتئاب لدى الطفل ازداد مستواه الأكـاديمى تراجعا . بل إنها وجدت أن هناك علاقة طردية بين طول فترة الاكتئاب لـدى الطفـل ومتوسط درجاته الدراسية مع حدوث تراجع ثابت ملازم لنوبة الاكتئـاب . كـل هـذا التعثر الأكاديمى بالطبع سوف يزيد من تفاقم الاكتئاب . وقد عبرت " كوفاكس " عن ذلك بقولها : " تصور أنك تشعر بالفعل بالاكتئاب ، ثـم بـدأت تتعثـر فـى الدراسـة لتبقى فى منزلك وحيدا بدلا من أن تلهو مع غيرك من الأطفال " .

تأثير جينات الاكتئاب على طرق التفكير

تماما مثلما يحدث مع الكبار ، فإن الطرق المتشائمة فى تفسير إخفاقات الحياة سوف تعمل على تغذية الشعور بالعجز واليأس لدى الطفل المكتئب . فمن المعروف أن الشخص المصاب بالفعل بالاكتئاب يفكر من خلال هذه الطرق المتشائمة . لكن ما تم اكتشافه مؤخرا هو أن الطفل الأكثر عرضة للاكتئاب والحزن يميل إلى تبنى هذه النظرة المتشائمة قبل أن يصاب بالفعل بالاكتئاب . لذلك فإن هذه النظرة يمكن أن تكون بمثابة فرصة يمكن أن ننفذ إليها لعلاج الاكتئاب قبل أن يصيب الطفل بالفعل .

وقد وردت أدلة فى هذا الصدد من خلال الدراسات التى أجريت على معتقدات الطفل بشأن قدرته على السيطرة على مجريات حياته - على سبيل المثال القدرة على تغيير الأشياء نحو الأفضل . وقد قيّم الأطفال أنفسهم فى إطار مقاييس مثل " عندما يكون هناك مشكلات فى المنزل أشعر بأننى أفضل من معظم الأطفال فى المساعدة لحل هذه المشكلات " أو " عندما أبذل جهدا أحصل على درجات جيدة " . إن الطفل الذى يقول إن أيا من هذه التأكيدات الإيجابية لا تنطبق عليه يكون فاقدا للشعور بأنه يملك القدرة على تغيير الأشياء وهو الشعور الذى يزداد تفاقما لدى الأطفال الأكثر اكتئابا[٣٠] .

وهناك دراسة قيّمة أُجريت فى هذا الصدد على أطفال الصف الخامس والسادس فى الأيام القليلة التى تلت تلقيهم شهادة الدرجات الدرسية . فكما نذكر جميعا ، إن هذا الشهادات الدراسية هى أحد أكبر مصادر السعادة أو الحزن فى مرحلة الطفولة . ولكن الخبراء توصلوا إلى أن هناك أثرًا بالغًا لهذه النتيجة فى تقييم الطفل لدوره فى الحصول على درجات أسوأ مما توقعها . إن الطفل الذى ينظر إلى نتيجته باعتبارها ناجمة عن عيب شخصى (" أنا غبى ") سوف يكون أكثر اكتئابا من الطفل الذى يرجع النتيجة إلى شىء يمكن تغييره مثل (" لو كنت قد بذلت جهدا أكبر فى استذكار الرياضيات لكنت قد حصلت على درجة أفضل ")[٣١] .

وقد تعرف الباحثون من خلال الدراسة على مجموعة من الأطفال فى الصفوف الثالث والرابع والخامس ممن تعرضوا للرفض من قبل الزملاء . وتتبعوا من بقى منهم متحفظا اجتماعيا فى فصله الجديد فى السنة التالية . إن الكيفية التى فسر بها الأطفال لأنفسهم مسألة الرفض لعبت دورا بالغ الأهمية فى شعورهم بالاكتئاب[٣٢] . حيث وجد أن كل من نظر إلى الرفض باعتباره ناجما عن عيب شخصى أصبح أكثر اكتئابا . فى الوقت الذى شعر فيه الأطفال الأكثر تفاؤلا ممن رأوا أن بوسعهم أن يفعلوا شيئا لتغيير الأمور نحو الأفضل . بقدر أقل كثيرا من الاكتئاب أمام الرفض المتواصل لهم . وفى دراسة أجريت على الأطفال الذين يمرون بتلك المرحلة الانتقالية

المخيفة إلى الصف السابع وجد أن أصحاب النزعة المتشائمة استجابوا لزيادة معدل الضغوط فى المدرسة ، وأية ضغوط إضافية فى المنزل ، بالنزوع إلى مزيد من الاكتئاب[٣٣] .

ولعل أقوى الأدلة المباشرة على أن النظرة المتشائمة تجعل الطفل أكثر عرضة للاكتئاب قد وردت إلينا من دراسة دامت على مدى خمسة أعوام على أطفال جاءت أول إصابة لهم بالاكتئاب فى الصف الأول[٣٤] . فمن بين الأطفال الأصغر سنا ، جاء المؤشر الأقوى لتعرضهم للاكتئاب من نظرتهم المتشائمة المقرونة بوقوع حدث جلل مثل طلاق الأبوين أو وقوع حادث وفاة فى نطاق الأسرة مما يخلف لدى الطفل الشعور بالحزن وعدم الاستقرار فضلا عن تواجده فى إطار أسرة تبدو عاجزة عن تقديم أية مساعدة مفيدة . ومع نمو الطفل فى المرحلة الابتدائية حدث تحول ذو دلالة فى طريقة تفكيره ، أو نظرته للأحداث الجيدة والسيئة فى حياته ، حيث أصبح الطفل يرجع كل ما يحدث له إلى صفات أصيلة فيه مثل : " أنا أحصل على درجات جيدة لأننى ذكى " أو " أنا لا أملك الكثير من الأصدقاء لأننى لست لطيفا " . إن هذا التحول يشرع فى الاستقرار شيئا فشيئا فى نفس الطفل من الصف الثالث حتى الصف الخامس . وفى نفس الوقت يشرع الطفل صاحب النظرة المتشائمة ـ الذى يرجع كل الإخفاقات التى يمنى بها فى حياته إلى صفة ملازمة له ـ فى السقوط ضحية الحالات المزاجية الكئيبة فى مواجهة الفشل . ولكن الشىء الأخطر من ذلك هو أن تجربة الاكتئاب فى حد ذاتها تعمل على دعم هذه الطرق المتشائمة للتفكير بداخله مما يجعل الطفل يصاب بجرح عاطفى حتى بعد انقضاء حالة الاكتئاب ، أو مجموعة من المعتقدات تتغذى على الاكتئاب وتترسخ فى العقل مفادها أنه لا يمكن أن يبلى بلاء حسنا فى المدرسة ، وأنه لن يحظى بالإعجاب ، وأنه لن يقدم على فعل أى تغيير لتلك الحالة البائسة التى يعيشها . إن هذه الأفكار الراسخة يمكن أن تجعل الطفل أكثر نزوعا إلى الإصابة بنوبة اكتئاب أخرى .

الاكتئاب قصير المدى

ولكن النبأ السار هو أن هناك دليلا يشير إلى أن تلقين الأبناء طرقا أكثر إيجابية لمواجهة صعوبات الحياة يقلل من فرص إصابتهم بالاكتئاب *. ففى دراسة أجريت

* إن العقاقير لا تعد بالنسبة للأطفال ـ بخلاف الكبار ـ بديلا عن العلاج النفسى أو التربية الوقائية لعلاج الاكتئاب . إذ إن التمثيل الغذائى للدواء لدى الطفل يختلف عن الشخص الناضج . وذلك لأن مضادات الاكتئاب التى تحتوى على مادة " الترای سيكليك " والتى تنجح عادة فى

على طلاّب مدرسة أوريجون الثانوية ، كان طالب واحد من بين كل أربعة طلاّب يعانى مما يطلق عليه خبراء النفس " الاكتئاب البسيط " أى لم يبلغ بعد مرحلة الاكتئاب الحاد الذى يحول دون شعور الطفل بالسعادة[٣٥] . وكان بعض الأطفال فى مرحلة الأسابيع أو الشهور المبكرة يمكن أن يتحول لديهم هذا الشعور إلى اكتئاب .

ففى فصول خاصة بعد ساعات الدراسة خضع خمسة وسبعون طالبا من المصابين بالاكتئاب البسيط إلى إعادة تشكيل للأنماط الفكرية المصاحبة للاكتئاب لكى يكتسبوا قدرة أكبر على تكوين صداقات ، واكتساب قدر أكبر من التوافق مع الأهل والانخراط فى أنشطة اجتماعية ممتعة . ومع نهاية البرنامج الذى استمر على مدى ثمانية أسابيع ، شفى ٥٥ بالمائة من الأطفال من الاكتئاب البسيط بينما بدأ ربع الطلبة ممن يعانون من نفس درجة الاكتئاب ولكن لم ينضموا إلى البرنامج فى الزحف قليلا خارج دائرة الاكتئاب . وبعد مرور عام سقط ربع الطلبة الذين لم يخضعوا للبرنامج فريسة الاكتئاب الحاد مقابل ١٤ بالمائة فقط ممن اشتركوا فى برنامج الوقاية من الاكتئاب . بالرغم من أنهم لم يحضروا سوى ثمانية فصول فقط إلا أن هذه الفصول قد لعبت دورا كبيرا فى الحد من فرص الإصابة بالاكتئاب إلى النصف[٣٦] .

وقد وردت أيضا نتائج واعدة من أحد البرامج التى كانت تعقد فصلا أسبوعيا خاصا للأطفال من سن العاشرة حتى الثالثة عشرة ممن يعانون مشاكل مع الأهل وظهرت عليهم بعض علامات الاكتئاب . فى فصول ما بعد المدرسة لقن الأطفال بعض المهارات العاطفية الأساسية بما فى ذلك حسم الخلافات والتفكير قبل الإقدام على التصرف ، وربما الأهم من ذلك كله تحدى الأفكار التشائمة المصاحبة للاكتئاب مثل اتخاذ قرار ببذل جهد أكبر فى الاستذكار بعد إساءة الإجابة فى الاختبار بدلا من الاعتقاد بـ " أنا لست ذكيا بما يكفى " .

" إن ما يتعلمه الطفل فى هذه الفصول هو أن الحالات المزاجية مثل القلق والحزن والغضب لا تسقط عليك دون أن تملك أى سيطرة عليها ولكن بوسعك السيطرة عليها ، بل إنك تستطيع أن تغير ما تشعر به من خلال الطريقة التى تفكر بها " . هكذا يقول الخبير النفسى " مارتين سليجمان " ـ أحد مطورى برنامج الاثنى عشر أسبوعا . ونظرا لأن تحدى الأفكار المثيرة للاكتئاب يقهر الشعور بالكآبة المصاحبة لهذه

معالجة الكبار لم تنجح فى تحقيق نتائج واعدة مع الأطفال ، وهو ما ثبت من خلال الدراسة . أما العقاقير الجديدة لعلاج الاكتئاب مثل عقار " بروزاك " ، فهى لم تُجرب بعد على الأطفال . أما عقار الـ " ديسيبرامين " الذى يعد أحد أشهر العقاقير وأكثرها أمانا ، والذى يستخدم لعلاج الكبار ، فقد خضع حتى وقت تأليف الكتاب إلى تمحيص من قبل الهيئة الأمريكية للرقابة على الأغذية والأدوية لاحتمال تسببه فى وفاة الأطفال .

الأفكار ، فإن " سليجمان " يضيف قائلا : " إنه داعم مقو وفورى سوف يتحول إلى عادة " .

ومرة أخرى عملت الدروس الخاصة على خفض معدلات الاكتئاب قدر النصف - وهو ما بقى صحيحا حتى عامين بعدها . وبعد انتهاء الفصول بعام واحد ، أصيب ٨ بالمائة فقط من المشاركين بحالات اكتئاب متوسطة إلى خطيرة وهو ما تبين من خلال اختبار اكتئاب أجرى على المشاركين ، مقابل ٢٩ بالمائة من أطفال مجموعة المقارنة . وبعد عامين أصيب ما يقرب من ٢٠ بالمائة من المشاركين فى البرنامج بعلامات اكتئاب بسيطة مقارنة بـ ٤٤ بالمائة من مجموعة المقارنة .

إن تعلم هذه المهارات الاجتماعية فى مستهل مرحلة المراهقة يمكن أن يكون بمثابة عامل مساعد فعال . يقول سليجمان : " إن هؤلاء الأطفال يصبحون أكثر قدرة على مواجهة متقلبات سن المراهقة ، وأى حزن ناجم عن الشعور بالرفض من قبل الآخرين . ويبدو أنهم قد اكتسبوا هذه القدرة فى إحدى أخطر المراحل التى كانت يمكن أن تؤهلهم للإصابة بالاكتئاب ، أى فى مستهل سن المراهقة . ويبدو أن هذه الدروس تبقى متواصلة بل وتبقى فى حالة نمو على مدار السنوات المتتالية ، مما يعنى توظيف الطفل للمهارات المكتسبة التى تعلمها وتطبيقها فى حياته اليومية " .

وقد احتفت مجموعة أخرى من خبراء الاكتئاب لدى الطفل بهذه البرامج الجديدة . وقد عبرت " كوفاكس " عن ذلك بقولها : " إن كنت تريد أن تحدث أثرا حقيقيا فى مرض نفسى مثل الاكتئاب ، عليك بالإقدام على فعل شىء قبل أن يصاب الطفل بالمرض فى المقام الأول . إن الحل الحقيقى هو الوقاية النفسية " .

اضطرابات الطعام

أثناء فترة تخرجى فى كلية الطب النفسى فى أواخر الستينات ، عرفت سيدتين مصابتين باضطراب فى النمط الغذائى ، إلا أننى لم أدرك هذا إلا بعد مرور عدة سنوات . كانت إحداهما خريجة ذكية من كلية العلوم الرياضية فى هارفرد ، وكانت صديقة لى منذ أيام الطفولة . أما الأخرى فقد كانت تعمل فى معهد (إم . أى . تى) . وبالرغم من أنها كانت بالغة النحافة إلا أنها ببساطة لم تكن تستطيع أن تدفع نفسها إلى تناول الطعام . إن الطعام - على حد قولها - يشعرها بالتقزز . أما الأولى فقد كانت مصابة بالبدانة وكانت تفرط فى تناول الآيس كريم وكعك الجزر وغيره من أنواع الحلوى ، وبعدها - وهو ما أسرت إلىّ به ذات مرة ببعض الحرج - كانت تتوجه سرا إلى الحمام لتجبر نفسها على التقيؤ . تشخص الحالة الأولى اليوم على أنها حالة شره بينما تشخص الحالة الثانية على أنها حالة فقدان الشهية للطعام .

في تلك الأيام لم نكن نعرف هذه المسميات . كان الخبراء الإكلينيكيون في ذلك الوقت قد بدأوا لتوهم في نشر تعليقهم العلمي على مثل هذه المشاكل . حيث نشرت " هيلدا بروش " ـ الرائدة في هذا المجال ـ مقالها عن اضطرابات الطعام في عام ١٩٦٩[٣٧] . وترى " بروش " ـ التي اعتراها الذهول أمام استسلام بعض النساء للتضور جوعا حتى الوفاة ـ أن أحد الأسباب الكامنة وراء هذه المشكلة هو عدم القدرة على تحديد احتياجات الجسم الضرورية والاستجابة لهذه المطالب وعلى رأس هذه المطالب بالطبع الجوع . ومنذ ذلك الوقت زخرت الدراسات الإكلينيكية بالعديد من الافتراضات والتكهنات حول أسباب المرض ، والتي تراوحت بين الرغبة المحمومة التي تسيطر على بعض الفتيات الصغيرات في بلوغ مستويات وهمية للجمال الأنثوي وحتى الأمهات اللاتي يغرقن أبناءهن في الشعور بالذنب .

ولكن معظم هذه الافتراضات كانت تعاني من نقطة قصور بالغة ، وهي أنها كانت قائمة على الاستقراء من خلال المراقبة في الجلسات النفسية . وقد ظهرت أيضا في هذا الصدد بعض الدراسات التي يمكن وصفها بأنها الأقرب إلى التحقق العلمي ، والتي قامت على مراقبة مجموعة كبيرة من الأشخاص على مدار فترة زمنية ممتدة لتبين من سيصاب بالمشكلة من بينهم . إن مثل هذه الدراسات تسمح بإجراء مقارنة واضحة ذات دلالة ـ على سبيل المثال ـ على الدور الذي يلعبه الأهل في تحديد استعداد الفتاة للتعرض لمثل هذه المشاكل ، كما أنها فضلا عن ذلك يمكن أن تتعرف على مجموعة من الأسباب التي يمكن أن تقود إلى المشكلة ، وتمييزها عن الأسباب المتواجدة لدى الأشخاص من غير المصابين بالمشكلة وغيرهم ممن يذهبون لتلقي العلاج .

عندما أجريت هذه الدراسة على أكثر من تسعمائة طالبة من الصف السابع إلى الصف العاشر ، وجد أن القصور العاطفي ـ وخاصة عدم القدرة على التعبير عن المشاعر المحزنة وتمييزها والسيطرة عليها ـ من بين الأسباب الأساسية المؤدية إلى المشكلة . وحتى مع بلوغ الصف العاشر ، وجد أن هناك إحدى وستين فتاة في مدرسة مينيابوليس الثانوية مصابات بأعراض حادة للشره أو فقدان الشهية[٣٨] . وكلما ازدادت المشكلة حدة ، زادت استجابات الفتيات للإخفاق والصعوبات ، وكل مصادر الإزعاج البسيطة من خلال مشاعر سلبية حادة عجزن عن تهدئتها وزاد جهلهن أيضا بحقيقة ما يشعرن به . وعندما تقترن هذه النزعات العاطفية مع عدم شعور الفتاة بالرضا عن جسمها تكون النتيجة هي إما الإصابة بالشره أو فقدان الشهية . كما وجد أن ديكتاتورية الآباء لا تلعب دورا كبيرا في الإصابة باضطرابات الطعام أو النمط الغذائي . (وكما حذرت " بروش " نفسها من أن النظريات القائمة على الإدراك المتأخر تفتقر عادة إلى الدقة . إذ إن الأهل ـ على سبيل المثال ـ يمكن أن يفرضوا سطوتهم على الابنة في استجابة لما تعانيه من اضطراب غذائي . بدافع الرغبة

المحمومة فى مساعدتها) . كما ثبت أيضا أنه من بين العوامل التى لا علاقة لها باضطراب النمط الغذائى . الخوف من الطبيعة الجنسية والبلوغ المبكر وتدنى الاعتزاز بالذات .

لقد كشفت الدراسة بدلا من ذلك عن أن دائرة المرض التقليدية تبدأ بتأثير ثقافة المجتمع ـ المهووس بالنحافة باعتبارها رمز الأنوثة ـ على الفتاة . وقبل سن المراهقة بفترة ، تكون الفتاة قد بدأت بالفعل تلتفت إلى وزنها . حيث انفجرت ـ على سبيل المثال ـ طفلة فى السادسة من عمرها فى البكاء حزنا عندما طلبت منها والدتها أن تذهب للسباحة معللة ذلك بأنها سوف تبدو بدينة فى لباس الحمام . بينما كانت الفتاة فى واقع الأمر ـ على حد قول طبيب الأطفال الذى كان يشرف عليها والذى حكى هذه القصة ـ تتمتع بوزن طبيعى مناسب لطول جسمها[٣٩] . فى دراسة أجريت على ٢٧١ من صغار المراهقين ، وجد أن نصف الفتيات يعتقدن أنهن مفرطات البدانة بالرغم من أن معظمهن كن يتمتعن بوزن طبيعى . ولكن دراسة " مينيابوليس " أظهرت أن استحواذ فكرة الخوف من زيادة الوزن نفسها على الشخص لا تكفى فى حد ذاتها لتفسير الإصابة بالاضطراب الغذائى .

بعض المصابين بالبدانة يعجزون عن التمييز بين مشاعر الخوف والغضب والجوع ، ومن ثم يخلطون كل هذه المشاعر ببعضها البعض ، ويفسرونها على أنها شعور بالجوع مما يقودهم إلى الإفراط فى تناول الطعام عند الشعور بالغضب أو الألم[٤٠] . يبدو أن شيئا مشابها يحدث لهؤلاء الفتيات ، فقد ذكرت " جلوريا ليون " ـ أخصائية علم النفس فى جامعة مينسوتا والتى أجرت دراسة حول الفتيات الصغيرات واضطراب الغذاء ـ أن هؤلاء الفتيات " كن يملكن القليل من الإدراك لمشاعرهن والإشارات الصادرة من أجسادهن ، وأن هذا كان المؤشر الوحيد والقوى لاحتمال إصابتهن باضطراب فى النمط الغذائى فى غضون عامين . إن معظم الأطفال يتعلمون كيفية التمييز بين مشاعرهم المختلفة بمعنى التفرقة بين مشاعر السأم والغضب والاكتئاب أو الجوع ، إنه جزء لا يتجزأ من التعليم العاطفى . ولكن تلك الفتيات تجدن صعوبة فى التمييز بين المشاعر الأساسية . قد تواجه الفتاة ـ على سبيل المثال ـ مشكلة مع صديقتها المقربة فتعجز عن التمييز بين مشاعر الغضب أو القلق أو الإحباط ، فتختلط عليها المشاعر وتعجز هى عن التعامل معها على نحو فعال . لذا تتعلم الفتاة كيف تجعل نفسها فى حال أفضل بالإقبال على تناول الطعام مما يمكن أن يتحول إلى عادة عاطفية متأصلة شديدة الترسخ " .

ولكن عندما تتداخل هذه العادة المهدئة للنفس مع الضغوط التى تستشعرها الفتاة لكى تبقى نحيفة ، يكون الطريق قد مهد تماما للإصابة باضطراب النمط الغذائى . تقول " ليون " : " فى البداية ، قد تبدأ الفتاة بالإفراط فى تناول الطعام ، ولكن لكى تحافظ على نحافتها فى الوقت نفسه قد تلجأ إلى التقيؤ المتعمد أو استخدام الملينات أو

ممارسة النشاط البدنى المجهد للتخلص من الوزن المكتسب نتيجة الإفراط فى تناول الطعام . وهناك طريقة أخرى يمكن أن تتبعها الفتاة أيضا ، وهى أن تمتنع عن تناول الطعام كلية لأن هذا يشعرها بأنها تمتلك قدرًا من السيطرة على المشاعر المستحوذة عليها " .

إن الجمع بين ضعف الإدراك الداخلى وضعف المهارات الاجتماعية يعنى أن مثل هؤلاء الفتيات ـ عند حدوث شقاق أو خلاف مع الأصدقاء أو الأهل ـ سوف يعجزن عن التصرف بشكل فعال لتهدئة العلاقة أو تهدئة أنفسهن . وبالتالى سوف يعمل الألم أو الغضب على استثارة مشكلة اضطراب النمط الغذائى سواء بالشره أو الامتناع عن تناول الطعام . وترى " ليون " أنه من بين الوسائل الفعالة لعلاج هؤلاء الفتيات العمل على إكسابهن قدرًا من المهارات العاطفية . وقد أضافت " ليون " قائلة فى هذا الصدد : " لقد اكتشف الباحثون الإكلينيكيون أنك إن عالجت نقاط القصور فسوف يحقق العلاج النفسى مفعولا أفضل . إن هؤلاء الفتيات بحاجة لتعلم كيفية التعرف على مشاعرهن ، وتعلم طرق لتهدئة أنفسهن والتعامل مع العلاقات بشكل أفضل دون السقوط فى قبضة العادات الغذائية السيئة لتحقيق هذا الهدف " .

الوحدة والمتسربون

إنها مأساة مدرسية . علم " بن " لتوه ـ وهو طالب فى الصف الرابع لا يملك سوى عدد قليل من الأصدقاء ـ أن صديقه الوحيد " جيسون " لن يشاركه اللعب فى فترة الاستراحة لأنه يريد أن يلعب مع فتى آخر يدعى " تشيد " . انهار " بن " وأمسك رأسه وأخذ يبكى . وبعد أن هدأت دموعه ، توجه " بن " إلى مائدة الغداء حيث كان يجلس " جيسون " و " تشيد " يتناولان الطعام .

" إننى أكرهك ! " . هكذا صاح " بن " فى " جيسون " .

سأل جيسون : " لماذا ؟ " .

قال " بن " فى نبرة اتهام: " لأنك كذبت علىَّ . لقد قلت لى إنك سوف تشاركنى اللعب طوال أيام هذا الأسبوع ولكنك كذبت على " .

ثم عاد " بن " بعدها يجر أذيال الخيبة إلى مائدته الخاوية وأخذ يبكى فى هدوء . توجه " جيسون " و " تشيد " إليه ، وحاولا أن يتحدثا معه ولكنه وضع إصبعيه فى أذنيه وصمم على تجاهلهما وانطلق يعدو من غرفة تناول الطعام واختبأ وراء سلة مهملات المدرسة . حاولت مجموعة من الفتيات كن قد شهدن الواقعة تهدئة الأمر بينهم فعثرن على " بن " وأخبرنه بأن " جيسون " سوف يلعب معه هو

الاخر . ولكن " بن " لم يصدقهن وطلب منهن أن يتركنه لحاله . بقى " بن " وحيدا يضمد جراحه ويذرف الدموع[٤١] .

إنها لحظة مريرة ـ تلك اللحظة التى تشعر فيها بالرفض وافتقاد الصديق وهى اللحظة التى نمر بها جميعا فى وقت ما فى مرحلة الطفولة أو المراهقة . ولكن الشىء اللافت فى قصة " بن " هو عجزه عن الاستجابة للجهود التى بذلها " جيسون " لمصالحته ، وهو الموقف الذى عمل على زيادة شعوره بالألم بدلا من وضع حد له . إن هذا العجز عن التقاط الإشارت الأساسية هو إحدى السمات المميزة للأطفال المفتقدين للشعبية ، وكما سبق أن رأينا فى الفصل الثامن فإن الطفل الذى يعانى من الرفض الاجتماعى يكون ضعيفا فى قراءة الإشارات العاطفية والاجتماعية ، وحتى عندما يقرؤها ، فإنه لا يجد بجعبته إلا عددًا محدودًا للغاية من الاستجابات المناسبة .

إن التسرب من المدرسة هو أحد المخاطر التى تحيق بمثل هذا الطفل الذى يعانى الرفض الاجتماعى . وقد بلغ معدل تسرب الأطفال الذين يعانون من رفض الزملاء مقداراً يتراوح ما بين الضعف إلى ثمانية أضعاف الأطفال الذين يملكون أصدقاء . فقد وجدت إحدى الدراسات ـ على سبيل المثال ـ أن ما يقرب من ٢٥ بالمائة من الأطفال الذين كانوا يعانون من افتقاد الشعبية فى المدرسة الابتدائية تسربوا من الدراسة حتى قبل إنهاء المدرسة الثانوية مقارنة بالنسبة العامة التى تبلغ ٨ بالمائة[٤٢] ، وهو شىء لا يدعو للدهشة فى الواقع ، فقط تصور أنك تقضى ثلاثين ساعة أسبوعيا فى مكان لا أحد فيه يحبك أو يكن لك الإعجاب .

هناك نوعان من النزعات العاطفية تدفع الطفل إلى العزلة الاجتماعية . وكما سبق أن رأينا ، فإن أحدهما هو نزوع الطفل إلى الثورة واللجوء إلى العدوانية بلا داع . والنزعة الثانية هى الخجل والقلق والانكماش الاجتماعى . ولكن فوق كل هذه الطبائع المزاجية فإن الطفل نفسه هو الذى يدفع الزملاء بعيدا عنه ـ إذ إن تردده وانسحابه المتكرر يشيع حالة من عدم الارتياح بين الزملاء .

ومن بين الوسائل التى يدفع بها الطفل غيره بعيدا عنه ، الإشارات العاطفية التى يرسلها . فعندما طلب من أطفال المدرسة الابتدائية ممن لا يملكون سوى صداقات محدودة التعبير عن المشاعر المختلفة بتعبير الوجه ، جاءت نسبة الأخطاء ـ بمعنى عدم توافق التعبير مع الشعور ـ أعلى لدى الأطفال الأقل شعبية عن الأطفال الأكثر شعبية . وعندما طلب من الأطفال فى مرحلة الحضانة شرح طرق كيفية اكتساب أو تكوين صداقات مع شخص آخر أو تجنب الشجار ، كان الأطفال المفتقدون إلى الشعبية ـ الذين كان الأطفال الآخرون يحرصون على تجنبهم فى اللعب ـ هم أصحاب الإجابات الأكثر ترددا ، وتعبيرا عن الانهزامية الذاتية . ("سوف أخبره " كانت تلك هى إجابة مثل هؤلاء الأطفال عن سؤال : ماذا لو أراد هو وطفل آخر اللهو بلعبة واحدة ؟) ، وأحيانا كانت إجاباتهم تنطوى على استغاثة خفية من شخص أكبر سنا .

وعندما طلب من المراهقين التعبير عن مشاعر الحزن والغضب والعبوس جاء أداء الأطفال الأقل شعبية أقل إقناعا من حيث المستوى . وربما يفسر سبب شعور هؤلاء الأطفال بالعجز عن بذل أى جهد أفضل لإقامة صداقات أن افتقادهم للكفاءة الاجتماعية قد تحول إلى نبوءة ذاتية التحقق . وبدلا من إقبال الطفل على تعلم طرق جديدة لإقامة صداقات ، فإنه قد يظل يمارس نفس التصرفات والأشياء التى لم تثبت جدواها فى الماضى ، بل وإصدار استجابات أكثر سلبية[٣] .

فى إطار اكتساب الإعجاب ، فإن هؤلاء الأطفال يعانون من قصور فى معايير عاطفية أساسية ، إذ إنهم غير ممتعى الصحبة ، كما أنهم لا يعرفون كيف يسعدون غيرهم من الأطفال . فقد أظهرت متابعة هؤلاء الأطفال المفتقدين إلى الشعبية أثناء لعبهم ـ على سبيل المثال ـ أنهم يميلون أكثر من غيرهم إلى ممارسة الغش والعبوس والانسحاب من اللعب عند الخسارة أو التفاخر والتعالى عند الفوز . إن كل الأطفال بالطبع يتطلعون للفوز فى اللعب ، ولكن يبقى الطفل مع ذلك فى حالة المكسب أو الخسارة قادرا على احتواء استجابته العاطفية بحيث لا تحطم علاقته بأصدقائه الذين يشاركونه اللعب .

وبينما ينتهى المآل بالطفل الأصم اجتماعيا ـ الذى يجد صعوبة دائما فى قراءة مشاعر الغير والاستجابة لها ـ إلى العزلة الاجتماعية ، فإن هذا لا ينطبق بالطبع على الطفل الذى يمر بمرحلة تهميش مؤقت . ولكن بالنسبة للطفل الذى يعانى تهميشًا واستبعادًا دائمًا فإن هذا الاستبعاد الاجتماعى سوف يبقى ملازما له طوال سنوات الدراسة . لذا فإن فرصة تهميشه اجتماعيا ستبقى مرتفعة ، وتستمر كذلك حتى فى سن النضج . ولعل هذا يرجع فى أحد جوانبه إلى أن بوتقة الصداقات الحميمة ومشاركة اللعب مع الآخرين هى التى تشحذ المهارات الاجتماعية والعاطفية التى تحكم العلاقات فى وقت لاحق فى الحياة . ولذلك تجد الطفل المستبعد قد حُرم ـ لا محالة ـ من هذه المهارات الاجتماعية المكتسبة .

لا شك إذاً فى أن مثل هذا الطفل المهمش سوف يعانى قدراً كبيراً من القلق والمخاوف فضلا عن شعوره بالوحدة والإحباط . فقد ثبت أن مستوى شعبية الطفل فى الصف الثالث هى أفضل مؤشر لصحته العقلية ، أو مدى إمكانية تعرضه لمشاكل عقلية مع بلوغ سن الثامنة عشرة ـ إذ إنه يفوق تقدير المدرسين ومستوى الأداء الدراسى وحاصل الذكاء وحتى نتائج الاختبارت النفسية[٤] . وكما سبق أن رأينا ، فإن الشخص الذى لا يملك سوى صداقات محدودة ويعانى من وحدة مزمنة يكون أكثر عرضة للأمراض والوفاة المبكرة .

وقد أشار الأخصائى النفسى " هارى ستاك سولفيان " فى هذا الصدد إلى أننا نتعلم كيف نتفاوض للإبقاء على العلاقات الأكثر حميمية بالنسبة لنا ـ نتعلم كيف نحسم الخلاف وكيف نعرب عن مشاعرنا العميقة ـ من خلال صداقاتنا الأولى الأكثر حميمية

. ولكن فرصة الطفل الذى يعانى من الرفض الاجتماعى سوف تكون أقل من زملائه بمقدار النصف فى اكتساب صديق مقرب فى السنوات الدراسية الأولى بالغة الأهمية ، مما يحرمه من فرص أساسية للنمو العاطفى[٤٥] . إن صديقا واحدًا فقط يمكنه أن يحدث فارقا ـ حتى إن أدار لك الباقون ظهورهم (وحتى إن لم تكن الصداقة بالغة القوة) .

التدريب على الصداقة

ومع ذلك فهناك أمل لأى طفل مرفوض اجتماعياً ، بالرغم مما يعانيه من قصور . وقد صمم " ستيفين آشير " ـ الأخصائى النفسى فى جامعة إيلينويس ـ سلسلة من جلسات " التدريب على الصداقة " للأطفال الأقل شعبية وقد حققت بالفعل قدرا من النجاح[٤٦] . بعدُ أن تعرف على الطلبة الأقل شعبية فى الصفين الثالث والرابع ، قرر " آشير " أن يخضعهم لست جلسات لتعلم " كيفية إضفاء المزيد من المرح على اللعب " من خلال " الاتسام بروح المرح واللطف والتودد " . ولتفادى الجمود والملل ، أخبر هؤلاء الأطفال بأنهم سيكونون بمثابة " مستشارين " للمدرب الذى كان يحاول أن يتعلم الأشياء التى يمكن أن تضفى المزيد من المتعة والمرح على الألعاب .

ولقد تدرب الأطفال من خلال الجلسات على الطرق التى رأى " آشير " أنها الطرق المميزة للأطفال الأكثر شعبية . فقد شجعهم ـ على سبيل المثال ـ على التفكير فى بدائل واقتراحات وحلول وسط (بدلا من الشجار) إن وقع خلاف بشأن قواعد اللعبة ، وتذكر الالتزام بوجوب التحدث مع الطفل الآخر وطرح أسئلة عليه أثناء مُزاولة اللعب ، والإنصات والنظر إليه لتبين ما يفعله ، والإطراء عليه عندما يبلى بلاءً حسنًا ، والابتسام فى وجهه وتقديم المساعدة أو المقترحات أو التشجيع . وقد طبق الأطفال أيضا هذه الصفات الاجتماعية الأساسية أثناء مزاولة اللعب مع زملاء الفصل ثم منحوا بعدها تقديرا على مستوى إجادتهم فى اللعب . وقد حقق هذا البرنامج المصغر تأثيرا ملحوظا ، إذ نجح الأطفال الذين صنفوا بالأقل شعبية ممن خاضوا البرنامج فى تحقيق شعبية متوسطة بين الزملاء ، لم تصل بأحدهم إلى مستوى التألق الاجتماعى ولكنهم فى نفس الوقت لم يهمشوا اجتماعيا .

وقد توصل " ستيفين نوويكى " ـ الإخصائى النفسى فى جامعة إيمورى ـ إلى نتائج مماثلة[٤٧] . فقد صمم برنامجه على أساس تأهيل الأطفال المهمشين اجتماعيا من خلال دعم قدرتهم على قراءة مشاعر الأطفال الآخرين والاستجابة لها بشكل صحيح . وقد تم تصوير الأطفال ـ على سبيل المثال ـ أثناء ممارسة بعض الإيماءات التى تعبر عن مشاعر معينة مثل السعادة والحزن وتم تدريبهم لتحسين قدرتهم على التعبير

العاطفى . ثم خضعت مهاراتهم الجديدة المكتسبة للتجربة من خلال اختبار قدرتهم على استمالة صداقة أطفال كانوا يودون مصاحبتهم .

لقد حققت مثل هذه البرامج نسب نجاح تراوحت بين ٥٠ إلى ٦٠ بالمائة فى رفع شعبية الأطفال المنبوذين . إن هذه البرامج (على الأقل كما تصمم فى الوقت الحالى) تحقق أفضل نتائج لطلبة الصفين الثالث والرابع أكثر من أطفال المراحل الدراسية المتقدمة ، كما أنها تناسب الأطفال الذين يعانون من القصور الاجتماعى أكثر من الأطفال الذين يعانون من عدوانية مفرطة . ولكن الأمر سوف يتطلب مزيدًا من الضبط للبرنامج من أجل الوصول إلى النتائج ، ولكن الظاهرة الباعثة على التفاؤل هى أن معظم الأطفال المنبوذين يمكن أن يساقوا إلى دائرة الصداقة من خلال قدر من التدريب العاطفى الأساسى .

الخمور والمخدرات : الإدمان كعلاج ذاتى

يطلق عليه طلبة المدارس " الشرب حتى الإظلام " أى الإسراف فى تناول الشراب إلى حد الغياب عن الوعى .

وقد وجدت إحدى الدراسات أن اثنين من خمسة من طلبة الجامعات الذكور يحتسون سبعة مشروبات أو أكثر دفعة واحدة ، بينما يطلق ١١ بالمائة على أنفسهم " مفرطى الشراب " . هناك مصطلح آخر أيضا وهو " مدمن الخمور "[٤٨] . يتعرض نصف رجال الجامعة وما يقرب من ٤٠ بالمائة من النساء لنوبتين من الإفراط فى الشراب شهريا[٤٩] .

فى الوقت الذى تراجع فيه تعاطى معظم أنواع المخدرات بين الصغار بشكل عام فى الثمانينات من القرن العشرين ، فإن هناك ارتفاعا مطردا فى تعاطى الخمور فى أعمار أقل كثيرا عن ذى قبل . وفى استفتاء أجرى عام ١٩٩٣ ، وجد أن ٣٥ بالمائة من طالبات الجامعة ذكرن أنهن يتعاطين الخمر بهدف السكر مقابل ١٠ بالمائة فقط فى عام ١٩٧٧ . وقد وجد أن طالبة من بين كل ثلاث تتعاطى الخمر بهدف الثمالة . وهذا من شأنه أن يقود إلى مشاكل أخرى حيث وجد أن ٩٠ بالمائة من جرائم الاغتصاب فى الحرم الجامعى تحدث عندما يكون المعتدى أو الضحية - أو كلاهما - مصابا بحالة سكر[٥٠] . كما أن الحوادث الناجمة عن تعاطى الخمر هى أكثر الأسباب شيوعا للوفاة بين الشباب فيما بين خمسة عشر وأربعة وعشرين عاما[٥١] .

إن الإقدام على تجربة تعاطى الخمور والمخدرات تبدو كأنها مرحلة نمو طبيعية لكل المراهقين ؛ ولكن التجربة الأولى هذه يمكن أن يكون لها نتائج بعيدة المدى بالنسبة للبعض . فقد وجد أن معظم مدمنى المخدرات والخمر قد شرعوا فى التعاطى

فى سن المراهقة بالرغم من أن القليل منهم فقط هو الذى ينتهى به المآل إلى إدمان الخمر أو المخدرات . ومع حلول وقت تخرج الطلبة من المدرسة الثانوية ، يكون ٩٠ بالمائة منهم قد أقدم على تناول الخمر بينما تحول ١٤ بالمائة من بينهم إلى مدمنى خمر . وفى المقابل وجد أنه من بين ملايين الأمريكيين الذين أقدموا على تناول الكوكايين ، أصيب أقل من خمسة بالمائة فقط بالإدمان[٥٢] . ما الذى أحدث هذا الفارق ؟

هنا تجدر الإشارة إلى أن قاطنى الأحياء الفقيرة يكونون أكثر عرضة للإدمان حيث تباع الخمور على قارعة الطريق ويمثل تاجر المخدرات نموذج النجاح الاقتصادى . والبعض قد ينتهى به المآل إلى الإدمان من خلال العمل فى مجال الاتجار فى المخدرات ، والبعض الآخر قد يدمن بسبب سهولة شراء وتناول المخدرات أو الثقافة السائدة بين الأصدقاء والقائمة على تمجيد المخدرات ـ وهو العامل الذى يهدد بارتفاع نسبة تعاطى المخدرات فى أى حى حتى (وربما بشكل أخص) فى أكثر الأحياء رقيا . ولكن مع ذلك يبقى السؤال ، من بين كل من واجهوا هذه الإغراءات والفتن والضغوط ، وكل من خضعوا للتجربة ، من هم الأكثر عرضة لاكتساب عادة إدمان دائمة ؟

ترى إحدى النظريات العلمية المعاصرة أن الشخص الذى يكتسب هذه العادة هو الشخص الذى يزداد اعتماده على الخمر أو المخدرات باعتبارها دواء معالجاً ، يهدئ من مشاعر القلق والخوف والغضب والاكتئاب بداخله . ومنذ أول تجربة يصل هذا الشخص إلى معادلة كيميائية ثابتة وهى أن المخدرات أو الخمر وسيلة لتهدئة مشاعر القلق أو الحزن التى تعذبه . وهو ما ثبت بالفعل من خلال دراسة أجريت على عدة مئات من طلبة الصف السابع والصف الثامن وتتبع حالتهم على مدى عامين ، حيث وجد أن أكثرهم إدمانا للمخدر أو الخمر هم أكثرهم معاناة من الضغوط العاطفية[٥٣] . وقد يفسر هذا السبب الذى يجعل العديد من الشباب يقبل على تعاطى المخدرات والخمر بدون الإصابة بالإدمان فى الوقت الذى يسقط فيه فريق آخر فريسة الإدمان منذ البداية . إن الشخص الأكثر نزوعا للإدمان هو الشخص الذى يجد منذ اللحظة الأولى سلواه فى المخدر أو الخمر .

وقد عبر " رالف تارتر " ـ الأخصائى النفسى فى مركز وسترن للطب النفسى فى بيتسبرج ـ عن ذلك بقوله : " بالنسبة للشخص الذى يحمل استعدادًا جينيا فإن المشروب الأول أو الجرعة الأولى من المخدرات سوف تكون بالغة الأثر على نحو قد لا يشعر به الآخرون ممن يقدمون على نفس التجربة . وقد أخبرنى الكثيرون ممن أقلعوا عن الإدمان قائلين : " فى اللحظة التى تعاطيت فيها أول جرعة مخدر شعرت بأننى طبيعى للمرة الأولى " . إن المخدر يحقق لمثل هذا الشخص قدراً من الاستقرار الفسيولوجى ، على الأقل على المدى القصير[٥٤] . هذا هو بالطبع ما يغويه به الشيطان

لكى يزج به فى هوة الإدمان . إنها مشاعر جيدة قصيرة الأجل مقابل الانهيار الدائم لحياة الشخص .

هناك بعض الأنماط العاطفية التى تجعل الشخص يجد متنفسه العاطفى فى مادة معينة دون الأخرى . هناك ـ على سبيل المثال ـ ممران عاطفيان لإدمان الخمر . الأول يبدأ بشخص صعب المراس وقلق فى الطفولة يكتشف فى سن المراهقة أن الخمر سوف تهدئ من قلقه . كثيرا ما يكون هذا الشخص ابنا لشخص مدمن لجأ هو نفسه إلى تعاطى الخمر لتهدئة نفسه . من بين المؤشرات البيولوجية لهذا النمط تراجع إفراز الـ " جابا " عن المستوى الطبيعى وهو الناقل العصبى الذى يضبط أو يسيطر على حالة الشعور بالقلق مما يعنى أن تراجع مستوى الـ " جابا " يخلق حالة توتر مرتفعة . وقد وجدت إحدى الدراسات أن أبناء الأشخاص المدمنين يعانون من تدن فى مستوى الـ " جابا " ، وأنهم يكونون مصابين بقدر مرتفع من القلق ، ولكن مع تعاطيهم الخمر يرتفع معدل " الجابا " ويتراجع شعورهم بالقلق[٥٥] . إن أبناء الأشخاص المدمنين يتعاطون الخمور للتخفيف من توترهم ، أى أنهم يجدون فى الخمر سلوى لا يجدونها فى أى شىء آخر . إن مثل هؤلاء الأشخاص سوف يميلون إلى استخدام المهدئات والخمر للحد من شعورهم بالقلق .

وقد وجدت دراسة نفسية عصبية أجريت على أبناء المدمنين ممن ظهرت عليهم بوادر القلق مثل زيادة معدل ضربات القلب استجابة للضغوط وكذلك الرعونة ، أن هؤلاء الأطفال الذكور يعانون أيضا من قصور فى وظائف الفص الجبهى[٥٦] . أى أن الأجزاء التى كان يمكن أن تخفف من حدة توترهم فى العقل أو السيطرة على ردود أفعالهم التلقائية أو رعونتهم كانت أقل كفاءة من غيرهم من الأطفال . وبما أن الفصوص الجبهية هى التى تنظم عمل الذاكرة ـ التى تحفظ فى العقل عواقب الإقدام على أى تصرف أو اتخاذ أى قرار ـ فإن هذا القصور يمكن أن يدفعهم إلى إدمان الخمر دون التفكر فى العواقب طويلة المدى ، بما أنهم يشعرون بهروب مؤقت من القلق عند تعاطى الخمور .

إن هذا التلهف إلى الهدوء يبدو كأنه مؤشر عاطفى للنزوع الجينى تجاه إدمان الخمور . فقد وجدت إحدى الدراسات التى أجريت على ألف وثلاثمائة من أقارب مدمنى الخمر أن أبناء المدمنين الأكثر عرضة لأن يصابوا بالإدمان كانوا هم أنفسهم الذى سجلوا أعلى معدلات للشعور بالقلق . وقد خلصت الأبحاث بالطبع إلى أن إدمان الخمور ينمو لدى هؤلاء الأشخاص باعتباره " عقاراً لعلاج أعراض القلق "[٥٧] .

هناك ممر عاطفى آخر لإدمان الخمر ، وهو ارتفاع مستوى الإثارة والرعونة والسأم . إن هذا النمط يظهر فى سن الطفولة المبكرة ويكشف عن نفسه فى شكل كثرة الحركة والعصبية وصعوبة المراس . وفى المدرسة ، يتجسد فى " التململ " وفرط النشاط والتورط فى المشاكل . إنه الاستعداد الذى ـ كما سبق ورأينا ـ يمكن أن

بدفع الطفل إلى البحث عن أصدقاء مهمشين مما يمكن أن يقوده أحيانا إلى ممارسة الإجرام ، أو الإصابة بما يطلق عليه " السلوك المعادى للمجتمع " . إن مثل هؤلاء الأشخاص (وهم فى الأساس من الذكور) تكون نقطة قصورهم العاطفية هى الرعونة وعدم السيطرة على التصرفات التلقائية حيث تكون استجابتهم للسأم - الذى كثيرا ما ينتابهم - هى السعى بشكل تلقائى للبحث عن المخاطرة والإثارة . عندما ينضج هذا الشخص (والذى عادة ما يكون مصابا بقصور فى اثنين من ناقلات الأعصاب وهما السيروتونين والـ " ماو ") أو عندما يصل إلى سن النضج سوف يجد فى الخمر سلواه . كما أن عجز الشخص عن تحمل السأم هو ما يدفعه لأن يكون على استعداد لِلإقدام على أى شىء فضلا عن عدم قدرته على السيطرة على تصرفاته التلقائية . وهو ما يجعل الشخص فى النهاية عرضة لتعاطى أية أنواع من المخدرات بالإضافة إلى الخمور[٥٨] .

فى الوقت الذى يمكن أن يقود فيه الاكتئاب شخصاً ما إلى تعاطى الخمر فإن التمثيل الغذائى للخمر كثيرا ما يزيد من حالة الاكتئاب سوءا بعدما يمنح المكتئب لحظة قصيرة من الراحة . إن الشخص الذى يتجه إلى معاقرة الخمر كوسيلة تسرية عاطفية يعمد إلى ذلك لكى يهدئ من قلقه لا لعلاج الاكتئاب ، وذلك لأن الفئات الدوائية أو أنواع المخدرات التى يمكن أن ترفع الحالة المعنوية للشخص المكتئب - ولو لفترة مؤقتة - تختلف تماما عن الخمر . إن الشعور المزمن بالبؤس يضع الشخص تحت وطأة إدمان بعض المنبهات مثل الكوكايين الذى يعد بمثابة ترياق فورى للشعور بالاكتئاب . وقد وجدت إحدى الدراسات أن أكثر من نصف المرضى الذين يعالجون فى العيادات من تعاطى الكوكايين كانوا يعانون من اكتئاب حاد قبل بدء الشروع فى التعاطى ، وكلما كانت حالة الاكتئاب السابقة على التعاطى أقوى كان الإقدام على التعاطى أشد[٥٩] .

وقد يقود الغضب المزمن إلى تعاطى أنواع أخرى من العقاقير ، ففى دراسة أجريت على أربعمائة مريض يعالجون من إدمان الهيروين والأفيون ، وجد أن النمط العاطفى المشترك بينهم هو الصعوبة الملازمة لهؤلاء المرضى فى السيطرة على الغضب وسرعة الانفعال . وقد ذكر بعض المرضى فى هذا الصدد بالفعل أن الأفيون أشعرهم أخيرا بأنهم أناس طبيعيون ومسترخون[٦٠] .

بالرغم من أن الاستعداد الطبيعى لإدمان مادة معينة يمكن - فى العديد من الحالات - أن يكون له أصل بيولوجى فى العقل إلا أن المشاعر التى تقود الشخص إلى " علاج نفسه بنفسه " من خلال تناول الخمر أو تعاطى المخدرات يمكن أن تعالج دون الحاجة إلى تعاطى عقاقير وهو ما أثبتته مجموعات العلاج السرية لتعاطى الخمر والمخدرات من خلال البرامج العلاجية التى تقدمها . إن اكتساب القدرة على احتواء هذه المشاعر - تهدئة القلق أو مواجهة الاكتئاب وتهدئة الثورة - سوف يقاوم الرغبة

فى تعاطى المخدر أو الخمر فى المقام الأول . وهذه المهارات العاطفية الأساسية تلقن فى إطار البرنامج العلاجى لتعاطى الخمر والمخدرات . ولذلك فإن من الأفضل كثيرا أن تلقن هذه المهارات فى وقت مبكر من الحياة قبل أن تتحول الحالة المؤقتة إلى عادة متأصلة .

لا مزيد من الحروب : التوصل إلى حل وقائى أخير

على مدى العقد الماضى أو ما يقرب من ذلك أُعلنت " الحرب " على حمل الفتيات والتسرب المدرسى والمخدرات وأخيرا العنف . ولكن المشكلة فى مثل هذه الحملات هى أنها تأتى دائما متأخرة بعد أن تكون المشكلة قد استفحلت وتحولت إلى وباء داخل المجتمع وتأصلت داخل نفوس الصغار . إنها تدخل اللحظة الأخيرة ، تدخل الأزمات ، وهى أشبه بإرسال سيارة الإسعاف بدلا من توفير التطعيم الذى كان يمكن أن يقضى على المرض فى المقام الأول . وبدلا من كل هذه " الحروب " ، نحن بحاجة إلى استراتيجية وقائية ، نحن بحاجة لأن نمنح أبناءنا المهارات اللازمة لمواجهة الحياة التى سوف تزيد من فرص تجنب كل هذه المشاكل بأنواعها[٦١] .

إننى أركز فى إطار نقاط القصور العاطفى والاجتماعى مع عدم إنكار دور عوامل الخطورة الأخرى مثل النمو فى ظل بيئة عدوانية يسودها الشقاق والخلافات والفوضى ، أو فى ظل مجتمع فقير يعج بالجريمة وتعاطى المخدرات . إن الفقر فى حد ذاته يكون بمثابة نقطة إعاقة للطفل ، إن الطفل الفقير فى سن الخامسة يكون بالفعل أكثر خوفا وقلقا وحزنا من الأطفال الأفضل حالا ، كما أنه يعانى بدرجة أكبر من مشاكل سلوكية مثل الانفجار فى ثورات غضب وتحطيم الأشياء وهو ما يبقى ملازما له حتى سن المراهقة . إن ضغوط الفقر تؤدى إلى تآكل الأسرة أيضا ، حيث يتراجع التواصل بين الزوجين وتصاب الأمهات المطلقات بالاكتئاب (حيث يكنَّ عادة بلا عمل) كما أنهن يلجأن بدرجة أكبر إلى العقوبات القاسية مثل الصياح والضرب والتهديد البدنى[٦٢] .

ولكن هناك دورًا تلعبه الكفاءة العاطفية يفوق كل هذه التحديات الاقتصادية التى تفرض نفسها على الأسرة ، وقد تكون هذه الكفاءة حاسمة فى مواجهة المواقف القاسية والظروف الصعبة التى يواجهها أى طفل أو مراهق يحيا فى ظل هذه البيئات . فقد أظهرت الدراسات طويلة المدى التى أجريت على مئات من الأطفال الذين عاشوا فى الفقر أو فى ظل أسر عدوانية أو مع أب أو أم مصابة بمرض عقلى خطير ، أن الأطفال الأكثر صمودا وتحملا لأحلك المواقف يشتركون فى سمات عاطفية أساسية[٦٣] من بين هذه الصفات قوة النزعة الاجتماعية التى تجذب الآخرين إليهم ، مثل الثقة

والنفس والنظرة المتفائلة فى مواجهة الفشل والإحباط ، والقدرة على التعافى سريعا من الإحباطات ، ولين الطبع .

ولكن الغالبية الساحقة من هؤلاء الأطفال يفتقدون هذه المزايا . بالطبع الكثير من هذه المهارات تكون طبيعية أصيلة فى نفس الطفل بفضل الجينات ، ولكن حتى الطبائع المزاجية يمكن أن تتغير نحو الأفضل كما سبق ورأينا فى الفصل الرابع عشر . وهناك وسائل تدخل أخرى ، نذكر منها التدخل السياسى والاقتصادى ورفع الفقر وغيره من المشاكل الاجتماعية التى تولد هذه المشاكل . ولكن بعيدا عن كل هذه الوسائل (والتى يبدو أنها تحتل مكانة متأخرة فى الأجندة الاجتماعية) هناك الكثير مما يمكن منحه لهؤلاء الأطفال لمساعدتهم على احتواء مثل هذه المواقف الصعبة .

خذ على سبيل المثال حالة الاضطراب العاطفى وهى الحالة التى تصيب أمريكيًا واحدًا من كل اثنين على مدى الحياة . فقد أثبتت إحدى الدراسات التى أجريت على عينة من المجتمع الأمريكى وتضم ٨,٠٩٨ أمريكي أن ٤٨ بالمائة يعانون من مشكلة نفسية واحدة على الأقل على امتداد حياتهم[٦٤] . وكان الأشخاص الأكثر تأثرًا هم الـ ١٤ بالمائة الذين أصيبوا بثلاث مشكلات نفسية أو أكثر دفعة واحدة . وقد كانت هذه المجموعة هى المجموعة الأكثر اضطرابا حيث كانت تمثل ٦٠ بالمائة من كل أنواع الاضطرابات النفسية التى يمكن أن تجتمع سويا فضلا عن أنها كانت تمثل ٩٠ بالمائة من الأمراض النفسية الأكثر خطورة وإعاقة . وفى الوقت الذى كانت تحتاج فيه إلى عناية طبية مركزة وفورية فإن الحل الأمثل يبقى دائما - إن كان هذا ممكنا - الوقاية من المشاكل فى المقام الأول . ولكنّ تجدر بنا الإشارة إلى أنه ليست كل الأمراض النفسية قابلة للوقاية ؛ ولكن هناك الكثير مما يمكن أن يخضع لنظام الوقاية . وقد أخبرنى " رونالد كيسلر " - الاخصائى الاجتماعى فى جامعة ميتشجن - قائلا :

" نحن بحاجة إلى التدخل المبكر فى الحياة . خذ على سبيل المثال فتاة تعانى من خوف مرضى تجاه المجتمع وتشرع فى تناول الخمر فى مستهل التعليم الثانوى لكى تتحمل مخاوفها الاجتماعية . عندما تعرفنا على هذه الفتاة من خلال دراستنا وهى فى أواخر العشرينات من العمر كانت مازالت تعانى من الخوف فضلا عن أنها كانت قد أدمنت الخمر والمخدرات وأصيبت بالاكتئاب بسبب كل هذا القدر من الخراب الذى أصاب حياتها . والسؤال الأكبر الذى يفرض نفسه هنا هو : ما الذى كان يمكن أن نفعله فى وقت مبكر لمنعها من السقوط فى هذه الهاوية السحيقة ؟ "

ينطبق هذا أيضا - بالطبع - على مشكلة التسرب المدرسى أو النزوع إلى العنف أو مجموعة المخاوف والمخاطر الأخرى التى يواجهها الصغار اليوم . وقد تشعبت البرامج التعليمية الوقائية التى تهدف إلى معالجة مشاكل بعينها مثل تعاطى المخدرات مثلا أو العنف ، إلى حد كبير على مدى العقد الأخير وخلقت ما يمكن أن

نطلق عليه صناعة مصغرة فى سوق التعليم . ولكن العديد منها مع الأسف ـ بما فى ذلك العديد من البرامج التى تطبق على نطاق واسع ـ قد أثبت فشله . كما أن القليل منها ـ مما يزيد مأساة القائمين على التعليم ـ يعمل على زيادة فرص الإصابة بالمشاكل التى كان من المفترض تلاشيها وخاصة تعاطى المخدرات وممارسة العلاقات المحرمة .

المعلومات وحدها لا تكفى

من بين المشاكل التى يجدر الالتفات إليها مشكلة اغتصاب الأطفال . حيث سُجِّل منذ عام ١٩٩٣ مائتا ألف حالة اغتصاب سنويا فى الولايات المتحدة مع زيادة المعدل بنسبة ١٠ بالمائة سنويا . وفى الوقت الذى تتباين فيه التقديرات بشكل لافت ، يتفق معظم الخبراء على أن ٢٠ إلى ٣٠ بالمائة من الفتيات ونصف عدد الذكور يكون قد سقط ضحية لأحد أشكال الاعتداء الجنسى مع بلوغ السابعة عشرة (ترتفع هذه الأعداد أو تنخفض وفق تعريف الاعتداء الجنسى إلى غير ذلك من العوامل الأخرى)[٦٥] . وليس هناك شكل محدد للطفل الأكثر عرضة للاعتداء الجنسى ، ولكن معظم الأطفال والذين تعرضوا للاعتداء يشعرون بعجزهم عن التصدى للجانى بأنفسهم فضلا عن شعورهم بالعزلة بسبب ما وقع لهم .

بوضع هذه المخاطر فى الاعتبار ، شرعت العديد من المدارس فى تقديم برامج للوقاية من الاعتداء الجنسى . تركز معظم هذه البرامج على المعلومات الأساسية عن الاعتداء الجنسى وتلقين الأبناء ـ على سبيل المثال ـ قدرة التمييز بين المداعبة الـ " جيدة " والملامسة الـ " سيئة " ، وتحذيرهم من الغرباء ، وتشجيعهم على إخبار الكبار بأى شىء يقع لهم . ولكن فى استفتاء أجرى على ألفى طفل وجد أن التدريب الأساسى كان أفضل قليلا من لا شىء ـ أو لنقل فى الواقع أسوأ من لا شىء ـ فى مساعدة الأطفال على فعل شىء يقيهم السقوط كضحايا تحرش سواء لطالب آخر فى المدرسة أو لأى شخص آخر يتحرش بالأطفال[٦٦] . أما الشىء السيئ فهو أن معدل الإبلاغ عن الجريمة لدى الأطفال الذين خضعوا لهذه البرامج ثم سقطوا بعدها ضحية للتحرش الجنسى جاء أقل بمقدار النصف من الأطفال الذين لم يتلقوا البرنامج بالمرة .

وفى المقابل ، وجد أن الأطفال الذين تلقوا برامج تدريب أكثر شمولية ـ بما فى ذلك البرامج التى تتعلق برفع الكفاءات العاطفية والاجتماعية ـ كانوا أكثر قدرة على حماية أنفسهم ضد التهديد ، وكانوا يملكون القدرة أكثر من غيرهم على البقاء بمفردهم ، كما أنهم كانوا أكثر قدرة على الصياح أو المقاومة أو التهديد بالإبلاغ بل والإبلاغ الفعلى حال وقوع شىء . ولعل هذه الميزة الأخيرة ـ الإبلاغ بوقوع الحادث تعد فى حد ذاتها وقائية حيث وجد أن المتحرشين بالأطفال قد أسقطوا مئات الضحايا بالفعل من الأطفال . ففى دراسة أجريت على مجموعة من المتحرشين بالأطفال فى سن

الأربعين وجد أنهم فى المتوسط يسقطون ضحية واحدة شهريا منذ أن كانوا فى سن المراهقة . وفى تقرير عن سائق شاحنة ومدرس حاسب وجد أن كلا منهما قد تحرش بثلاثمائة طفل سنويا فيما بينهما وبالرغم من ذلك لم يبلغ أى من الأطفال عن التحرش ولم يفتضح أمرهما إلا عندما بدأ طفل تم التحرش به فى التحرش بفتيات صغيرات فى عائلته[٦٧] .

لقد نجح الأطفال الذين تلقوا برنامجا شاملا عن التحرش فى الإبلاغ عن الحوادث ثلاث مرات أكثر من هؤلاء الذين تلقوا برامج مصغرة . ما هو إذا سر نجاح هذه البرامج ؟ السر هو أنها لم تكن مجرد لمحة خاطفة تمنح للطفل وانما كانت بمثابة برامج منظمة تدرس على عدة مستويات عدة مرات على مدار الحياة الدراسية للطفل كجزء من التعليم الصحى فى المدرسة . كما أن البرامج كانت تحرص على إدراج الأهل ضمن البرنامج ، بمعنى حث الأهل على تلقين الأبناء ما تم تعلمه فى المدرسة (كان الأطفال الذين شارك أهلهم فى البرامج الأكثر قدرة على التصدى للتحرش الجنسى) .

وبعيدا عن كل هذا ، فقد وجد أن الكفاءة العاطفية والاجتماعية تلعب هى الأخرى دوراً . فلا يكفى أن يدرك الطفل فقط الفرق بين المداعبة " الجيدة " والملامسة " السيئة " وإنما يجب أن يملك الوعى الذاتى الذى يمكنه من استشعار الموقف وتقييمه قبل أن تبدأ مرحلة الملامسة . وهذا لا يعبر فقط عن الوعى الذاتى ولكن أيضا على قدر كاف من الثقة بالنفس والحزم الذى يمكن الطفل من الوثوق بمشاعره ، والتصرف من هذا المنطلق حتى فى مواجهة شخص كبير يسعى لاحتواء الطفل وتهدئته . كما أن الطفل بحاجة أيضا إلى مجموعة من الوسائل المتنوعة التى تمكنه من مواجهة ما قد يقع له ـ بدءا من الهروب وحتى التهديد بالإبلاغ . لهذه الأسباب ، فإن البرامج الأكثر إحكاما تعلم الطفل كيف ينهض للدفاع عن نفسه ، وكيف يؤكد على حقوقه بدلا من أن يبقى سلبيا ، وكيف يعرف حدوده ويعرف كيف يدافع عنها .

لذا فقد عمدت البرامج الأكثر فاعلية إلى إضافة تلقين المهارات العاطفية والاجتماعية إلى برامج التحرش الجنسى . وقد لقنت هذه البرامج الأطفال كيفية التوصل إلى طرق لحسم الصراعات الشخصية بشكل أكثر إيجابية ، وامتلاك المزيد من الثقة بالنفس وعدم إلقاء اللوم على الآخرين عند وقوع أى خطأ والشعور بأنهم يمتلكون شبكة مساندة ودعم متمثلة فى المدرسين والأهل الذين يمكن الرجوع إليهم دائما طلبا للمساعدة . مما كان يدفع الطفل الذى تلقى البرنامج ـ حال وقوع أى مشكلة ـ إلى المبادرة بإبلاغ الكبار أكثر من أى طفل آخر .

العناصر النشطة

وقد قادتنا هذه النتائج إلى إعادة تصور المكونات الأكثر فاعلية فى أى برنامج وقائى مثالى ، بناء على التقييم الموضوعى الذى أثبت فاعليته ونجاحه . وفى مشروع امتد لخمس سنوات تحت رعاية مؤسسة دبليو.تى . جرانت ، قامت مجموعة كبيرة من الخبراء والباحثين بدراسة هذا المجال بحثا عن العناصر النشطة الأكثر أهمية فى إنجاح مثل هذه البرامج[٦٨] . وقد توصلت مجموعة الباحثين إلى أن قائمة المكونات الأساسية ـ أيا كان نوع المشكلة المزمع الوقاية منها ـ يجب أن تحتوى على مكونات الذكاء الاجتماعى (انظر الملحق د لمراجعة القائمة الكاملة)[٦٩] .

وهذه المهارات الاجتماعية تشمل الوعى الذاتى وإدراك المشكلة والتعبير عنها واحتواء المشاعر والسيطرة على ردود الفعل التلقائية والتحكم فى الميول والرغبات والقدرة على مواجهة الضغوط والقلق . ومن بين القدرات الأساسية للسيطرة والتحكم امتلاك القدرة على التمييز بين المشاعر والتصرفات واكتساب القدرة على اتخاذ قرارات عاطفية أفضل من خلال التحكم فى التصرفات التلقائية ، ثم التعرف على التصرفات أو الأفعال البديلة وعواقبها قبل الشروع فى التصرف الفعلى . والكثير من هذه الكفاءات هى فى الواقع عبارة عن مهارات تعامل مع الغير مثل قراءة الإشارات الاجتماعية والعاطفية والإصغاء والقدرة على مقاومة التأثيرات السلبية وتفهم وجهات النظر الأخرى وفهم السلوك المقبول فى ظل موقع معين .

هذه هى السمات التى تمثل قلب المهارات الاجتماعية والعاطفية فى الحياة وهى تضم ـ على أقل افتراض ـ جزءًا من علاج معظم ـ إن لم يكن كل ـ الصعوبات التى طرحتها فى هذا الفصل . إن هذه المهارات الأساسية تكاد تقى من المشاكل حيث تؤدى المهارات العاطفية والاجتماعية ـ على سبيل المثال ـ دورا كبيرا فى الوقاية من حمل المراهقات وانتحار المراهقين .

إن أسباب هذه المشاكل معقدة ومتداخلة ما بين العوامل البيولوجية الموروثة وآليات الأسرة وتأثير الفقر وثقافة الشوارع . ولا توجد إستراتيجية معالجة واحدة بما فى ذلك معالجة المشاعر ـ يمكن أن تزعم أنها قادرة على إنجاز المهمة كاملة . ولكن هذا لا ينفى مدى أهمية الدور الذى تلعبه الكفاءة العاطفية فى حياة الطفل ، وهى الأهمية التى يجب أن نلتفت إليها ونحرص على ترسيخها وغرسها فى نفس الطفل ، مع عدم تجاهل الحلول الأخرى . والسؤال التالى هو : ما هو الشكل الذى يمكن أن يتخذه التعليم العاطفى ؟

١٦

تدريس المشاعر

إن الأمل الأسمى للأمة يكمن فى تقديم التعليم المناسب للشباب .

ـ إيرسموس .

إنه نظام غريب للنداء على الطلبة ، يتلخص فى الدوران حول دائرة تضم خمسة عشر طالبا من الصف الخامس جالسين القرفصاء على الأرض . وعندما ينادى المدرس على كل طالب باسمه ، فإن الطالب لا يجيب الإجابة التقليدية المعروفة " حاضر " ، وإنما يجيب بدلا من ذلك برقم يعبر عن الحالة النفسية التى يشعر بها ، وبينما يعنى رقم واحد تدنى الحالة المعنوية ، فإن رقم عشرة يشير إلى أن الحالة المعنوية فى قمتها .

ولكن المعنويات جاءت مرتفعة اليوم :

" جيسيكا " :

" عشرة . أنا فى قمة السعادة ، إنه يوم الجمعة " .

" باتريك " :

" تسعة . أشعر بالإثارة وبشىء من التوتر " .

" نيكول " :

" عشرة . أشعر بسكينة وسعادة " .

إنه فصل فى علم معرفة النفس فى مدرسة نوفا ، وهى المدرسة التى أنشئت داخل القصر المنيف الذى كانت تقطنه يوما ما عائلة " كروكر " ، وهى تلك السلالة التى أنشأت أكبر بنوك سان فرانسيسكو . لقد تحول هذا المبنى ـ الأشبه بنسخة مصغرة

من دار الأوبرا ـ إلى مدرسة خاصة تقدم ما يمكن أن نطلق عليه برنامجا نموذجيا للذكاء العاطفى .

المادة فى علم معرفة النفس هى المشاعر ـ مشاعرك والمشاعر التى تتفجر فى ظل العلاقات المتعددة . وموضوع الدرس ـ وهو أمر طبيعى ـ يتطلب تركيز المدرس والطالب على النسيج العاطفى لحياة الطفل ، التركيز الذى يتم تجاهله فى كل فصل من الفصول الأمريكية الأخرى . وتشمل الاستراتيجية المتبعة فى المدرسة استخدام عوامل التوتر والصدمات التى يتعرض لها الطفل فى حياته كمادة للمناقشة اليومية . إن المدرس يتحدث عن أمور حقيقية واقعية ، مثل شعور الطالب بالألم ؛ لأنه تعرض للتهميش ، أو تناول مشاعر مثل الحسد وأشكال الاختلاف التى يمكن أن تتصاعد فى فناء المدرسة . وقد عبرت " كارين ستون " ـ مطورة منهج علم معرفة النفس ومؤسسة مدرسة نوفا ـ عن ذلك بقولها : " إن التعليم لا يتم بمنأى عن مشاعر الطفل . إن الثقافة العاطفية هى عامل بالغ الأهمية تماما مثل تعلم الرياضيات والقراءة "[1] .

إن علم معرفة النفس هو علم رائد ، إنها نواة فكرة سوف تنتشر فى المدارس من شرق البلاد إلى مغربها . ه تتراوح أسماء هذه المادة بين " التنمية الاجتماعية " إلى " مهارات الحياة " إلى " التعليم الاجتماعى والعاطفى " . والبعض ـ فى إشارة إلى فكرة " هوارد جاردنر " عن أنواع الذكاء العديدة ـ يطلق عليها اسم " الذكاء فى التعامل مع الغير " . ولكن السمة المشتركة التى تجمع بين كل هذه المسميات أن هدفها جميعا رفع الكفاءات الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال كجزء من التعليم التقليدى ، أى أنه ليس مخصصا للأطفال المصابين بـ " اضطراب " وإنما هى مجموعة من المهارات الأساسية والفهم اللازم لكل طفل .

تمتد جذور برامج الثقافة العاطفية لتصل إلى حركة التعليم العاطفى التى ظهرت فى الستينات من القرن العشرين . وكان التفكير السائد وقتها هو أن الدروس النفسية والتحفيزية سوف تترسخ على نحو أكثر عمقا إن اشتملت على تجارب مباشرة تعبر عنها وتطبقها عمليا . ولكن حركة الثقافة العاطفية مع ذلك قلبت مصطلح " التعليم العاطفى " رأسا على عقب ، وبدلا من أن تستخدم المشاعر فى التعليم ، عمدت إلى تعليم المشاعر نفسها .

لقد نبعت معظم هذه البرامج وقوة انتشارها من سلسلة متواصلة من برامج الوقاية المدرسية ، والتى تستهدف كل منها مشكلة معينة مثل تدخين المراهقين وتعاطى المخدرات والحمل والتسرب وأخيرا العنف . وكما سبق ورأينا فى الفصل السابق ، فقد توصلت دراسة " دبليو . تى . جرانت " عن البرامج الوقائية إلى أن هذه البرامج تكون أكثر فاعلية عندم تقوم بتلقين مجموعة من المهارات أو الكفاءات العاطفية والاجتماعية الأساسية والجوهرية مثل السيطرة على التصرفات ، أو الاستجابات

التلقائية ، والتحكم فى الغضب والتوصل إلى حلول إبداعية جديدة للأوضاع الاجتماعية المفروضة . وانطلاقا من هذا المبدأ نبع جيل جديد من برامج العلاج .

وكما سبق ورأينا فى الفصل الخامس عشر ، فإن البرامج المصممة لعلاج نقاط قصور معينة فى المهارات الاجتماعية والعاطفية الكامنة وراء مشاكل بعينها مثل الاكتئاب أو العدوانية يمكن أن تلعب دورا بالغ الفاعلية فى تصويب هذه الكفاءات لدى الأطفال . ولكن البرامج الأفضل تصميما ـ فى الأساس ـ هى تلك البرامج التى اختبرها علماء النفس من خلال التجارب *.

الخطوة التالية هى تعميم الدروس المكتسبة من هذه البرامج المركزة كإجراء وقائى على كل طلبة المدارس وتلقينها من قبل المدرسين التقليديين.

تشمل هذه الوسائل الوقائية الأكثر تقدما تقديم معلومات بشأن مشاكل مثل الإيدز والمخدرات ، ومثل هذه الأشياء ، فى الوقت الذى تبدأ فيه هذه الأشياء فى فرض نفسها على الطفل . ولكن يتبقى هدفها الأساسى الثابت هو تلقين المهارة الجوهرية التى يجب أن يتسلح بها الطفل لمواجهة أى مشكلة من هذه المشاكل ــ وهى الذكاء العاطفى .

إن هذه المبادرة القائمة على نقل الثقافة العاطفية إلى المدارس تحيل العواطف والحياة الاجتماعية نفسها إلى موضوعات ، بدلا من أن تتعامل مع أكثر الجوانب إلحاحا فى الحياة اليومية للطفل على أنها عوامل ثانوية تفرض نفسها على الحياة الدراسية ، أو تسعى لعلاجها عند بلوغها مرحلة الانفجار من خلال الرحلات التأديبية إلى المستشار الاجتماعى أو مدير المدرسة .

إن الفصول الدراسية نفسها تبدو للوهلة الأولى مثيرة للسأم ، فهى أبعد ما تكون عن كونها حلا للمشاكل الكبيرة التى نسعى لعلاجها . ولكن هذا يرجع فى الجزء الأكبر منه إلى أن الدروس الملقنة ـ تماما مثل تربية الأطفال فى المنزل ـ تكون صغيرة ، وذات دلالة فضلا عن تلقينها بشكل متواصل على مدى سنوات ممتدة . هكذا يُغرس التعليم العاطفى ويتأصل بداخل الطفل ، من خلال التجارب المتكررة التى يستوعبها العقل عن طريق تقوية ممراته وعاداته العصبية لتطبيقها فى أوقات الشدة والإحباط والشعور بالألم . وفى الوقت الذى قد تبدو فيه المادة الدراسية اليومية فى فصول

* لمزيد من المعلومات عن برامج الثقافة العاطفية يمكن الرجوع إلى The Collaborative for the Advancement of Social and Emotional Learning (CASEL), Department of Psychology (M.C 285), University of Illinois at Chicago, 1007 West Harrison St., Chicago, IL 60607-7137.

الثقافة العاطفية دنيوية الطابع ، فإن النتيجة ـ التى هى خلق كائن بشرى راقى الحس ـ سوف تكون أقوى أثرا على مستقبلنا من أى عامل آخر .

١

درس فى التعاون

قارن فى فصل من فصول علم معرفة النفس بذكر تجربة مرت بك فى الفصول الدراسية المعهودة التى نذكرها جميعا .

هناك طالب فى الفصل الخامس بصدد المشاركة فى لعبة " المكعبات التعاونية " حيث يجتمع الطلبة فى صف واحد لتشكيل سلسلة من الأحجيات/المصورة مربعة الشكل . والهدف هو أداء العمل الجماعى فى صمت ، وبدون أى تواصل لفظى بين أفراد الفريق .

وتقوم المدرسة " جوان فارجو " بتقسيم طلبة الفصل إلى ثلاث مجموعات ـ موزعين على ثلاث طاولات . ويتم تعيين ثلاثة مراقبين ممن لديهم معرفة بخطوات اللعبة ومراحلها . معهم دفاتر تقييم ، من أجل تحديد من هو القائد المنظم للعبة فى كل مجموعة ، ومن هو الشخص المهرج الذى لا يساهم بأى مجهود ومن يقوم بالتشويش على زملائه .

وعندما ينتهى الطلبة من وضع أجزاء الأحجية على المائدة ، يشرعون فى أداء العمل . خلال دقيقة أو ما يقرب من ذلك بدا واضحاً أن هناك فريقا بارز الكفاءة من حيث عمله الجماعى ، وقد نجح بالفعل فى إنهاء المهمة خلال دقائق معدودة . وهناك فريق آخر من بين أربع فرق عكف كل أفراده فى المقابل على بذل جهد منفصل فردى بدون التوصل إلى شىء . ثم بدأوا بعدها فى استجماع جهدهم الجماعى ببطء لحل المربع الأول ، وواصلوا العمل كفريق عمل حتى توصلوا إلى حل الأحجية كاملة .

ولكن الفريق الثالث مازال يكافح وهو بالكاد بصدد استكمال المربع الأول ولكن حتى هذا المربع يبدو أقرب إلى شكل شبه منحرف أكثر منه إلى المربع الحقيقى . وبقى " سيان " و " فيرلى " و " رحمان " يبحثون عن طريقة سهلة لجمع باقى الأجزاء التى فشل باقى أفراد الفريق فى استجماعها . وقد بدت عليهم علامات الإحباط وهم يتفحصون الأجزاء الموضوعة على المائدة فى توتر ، ويحاولون التقاط كل الأجزاء المحتملة لوضعها فى مكانها بين المربعات شبه المنتهية ليصيبهم الإحباط فور إدراكهم عدم أهميتها للأماكن المتصورة .

ولكن هذا التوتر يذوب عندما يلتقط " رحمان " قطعتين ويضعهما فوق رأسه ليغرق باقى أفراد الفريق فى الضحك . سوف تبقى هذه اللحظة من اللحظات الراسخة فى ذهن الفريق عن هذا اليوم .

ولكن " جوان فارجو " ـ المدرسة ـ تبادر بتقديم بعض التشجيع قائلة : " كل من أنهى منكم المهمة يستطيع أن يساعد باقى المجموعات التى لم تنته بعد " .

تتقدم " فارجو " ببطء من المجموعة التى مازالت تناضل من أجل استجماع الأجزاء ، وتشير إلى قطعتين خارج المربع وتقول : " يجب أن تنقلا هذين الجزءين . وفجأة يستوعب " رحمان " ـ الذى ارتسمت على وجهه كل علامات التركيز ـ الفكرة الجديدة ، ويلتقط الأجزاء الناقصة سريعا ، ويكمل الأحجية الأولى ثم يستكمل باقى الأحجيات . ليصفق الجميع بشكل تلقائى مع وضع آخر قطعة فى مكانها ، وإنهاء المجموعة الثالثة للمهمة .

نقطة خلاف

ولكن بينما أخذ الطبة يمعنون التفكير فى الدروس الجماعية التى تلقوها ، دار فى نفس الوقت حوار آخر أكثر حماسا وأعلى نبرة . حيث انخرط " رحمان " ـ الذى كان طويلا وصاحب شعر أسود كثيف خفيف من الجانبين ـ فى حوار محموم مع " تاكر " ـ مراقب الفريق ـ حول القاعدة التى تقضى بعدم السماح بأى تواصل لفظى . كان " تاكر " صاحب شعر أشقر مصفف بعناية باستثناء خصلة متدلية على جبينه وكان يرتدى سروالا أزرق واسعا يحمل شعار " كن مسئولا " مما كان يعكس ـ على نحو ما ـ الدور الرسمى الذى كان يؤديه .

قال " تاكر " مخاطبا " رحمان " فى نبرة حادة : " ولكن يمكنك أن تقدم قطعة من الأحجية ـ هذا ليس تواصلا " .

" ولكن هذا تواصل " هكذا أجاب " رحمان " فى إصرار .

لاحظت المعلمة " فارجو " نبرة الصوت المرتفعة وتعالى حدة السخرية المتبادلة بين الطرفين فى إطار الحوار المحموم . إنها حادثة بالغة الأهمية ، لأنها تنطوى على حوار تلقائى ساخن يعكس مشاعر محتدمة ، وهو أحد المواقف التى تتجلى فيها أهمية الدروس المكتسبة ، وما إن كانت بالفعل سوف تؤتى ثمارها ، فضلا عن أنها فرصة لتلقين دروس جديدة . إلى جانب أن الدروس التى يتم تلقينها فى مثل هذه اللحظات المشحونة ـ كما يعلم كل مدرس ـ سوف تبقى راسخة فى أذهان الطلبة .

قالت " فارجو " : " هذا ليس نقدا ، لقد تعاونت جيدا ، ولكن يا " تاكر " عليك أن تهدئ من نبرة صوتك لكى لا تبدو كنبرة انتقادية " .

خفف " تاكر " من نبرة صوته وخاطب " رحمان " قائلا : " يمكنك أن تضع القطعة فى المكان الذى تراه مناسبا ، يمكنك أن تمنح الآخر ما يريد بدون أى تواصل . مجرد منح " .

و لكن " رحمان " يجيب فى نبرة غاضبة : " يمكن للمرء أن يغفل شيئاً كهذا " ويحك رأسه فى حركة توضيح بريئة وأردف : " وعندها ستجد المراقب يصرخ قائلا : " كلا ، هذا نوع من التواصل " .

بدا واضحاً من " رحمان " أن هناك شيئاً يشغل باله أكبر من هذا الحوار التافه بشأن الأشياء التى تعد تواصلاً أو مجرد إشارات بريئة . كانت عيناه تتشبثان بين اللحظة والأخرى بالتقييم الذى كان " تاكر " قد ملأه والذى ـ بالرغم من أنه لم يكن قد أبداه بعد ـ بدا أنه قد أثار هذا التوتر بين " رحمان " و " تاكر " ، كان " تاكر " قد سجل اسم " رحمان " تحت : " من الذى يعيق اللعب ؟ " .

لاحظت " فارجو " من خلال نظرات " رحمان " إلى الورقة أنها هى سبب الخلاف وتصرفت بناء على هذا التخمين فخاطبت " تاكر " قائلة : " إنه يشعر بأنك قد استخدمت كلمة سلبية ـ يعيق ـ عند الحديث عنه . ما الذى كنت تعنيه بهذه الكلمة ؟ " .

" لم أكن أعنى أنها إعاقة سلبية " هكذا أجاب " تاكر " وهو يسعى للتصالح .

ولكن " رحمان " لا يصدق ما يقوله " تاكر " ، ومع ذلك فقد هدأت نبرة صوته وأجاب قائلا : " من الصعب تصديق ما تقول ، صدقنى " .

ولكن " فارجو " تحاول إضفاء قدر من الإيجابية على الموقف فتضيف قائلة : " إن تاكر يحاول أن يقول إن ما يمكن أن يسبب الإعاقة فى نقطة ما يمكن أن يلقى الضوء على أشياء مهمة أثناء أوقات الإحباط " .

يرد " رحمان " معترضاً : " لكن كلمة " يعيق " تشير إلى انخراط الجميع فى اللعب ، ومحاولة التركيز ، ثم اعتراض أحدهم هذا الجهد بإصدار حركة فكاهية بهلوانية ورسم تعبير ساخر على وجهه " .

تسعى " فارجو " لبذل المزيد من الجهد فى التدريب العاطفى وتخاطب " تاكر " قائلة : " أنت لم تكن تقصد أنه كان مصدر إعاقة سلبية . ولكن طريقتك فى الحوار تبعث له رسالة أخرى . " رحمان " يريدك أن تتفهم مشاعره وتقبلها . إنه يحاول أن يقول إن استخدام كلمات سلبية مثل كلمة إعاقة ليس منصفا . وهو لا يحبك أن تنعته بها " .

ثم تستدير جهة " رحمان " وتخاطبه قائلة : " أقدر الطريقة الحاسمة التى تتحدث بها مع " تاكر " . أنت حاسم ولكن بدون هجوم . ولكن ليس من الطيب أن تُنعت بالفعل بكلمة " معوق " . أنت عندما وضعت القطع فوق رأسك يبدو أنك كنت

.. مر بالإحباط ، وكنت تريد أن تسرى عن نفسك قليلا . ولكن تاكر تصور أن هذا ..رف معوق لأنه لم يفهم قصدك . هل هذا صحيح ؟ " .

أومأ كلاهما بالموافقة بينما كان باقى الطلبة يجمعون أجزاء الأحجية لإعادتها فى ..انها . وهكذا وصل الخلاف إلى مرحلته الأخيرة . وقالت المعلمة " فارجو " فى ..اؤل : " هل تشعران الآن أنكما فى حال أفضل ؟ أم أنه قد بقى لديكما بعض الشعور بالضيق ؟ " .

" أجل . أشعر بأننى على ما يرام " ، هكذا أجاب " رحمان " فى صوت أكثر رقة بعدما شعر بأن مشاعره قد قوبلت بالفهم والاستيعاب . وأومأ " تاكر " أيضا وابتسم . و ..ندها أدرك الاثنان أن باقى زملائهما قد خرجوا بالفعل من الفصل لحضور حصة أخرى ، فهرعا معا للحاق بهم .

تحليل ما بعد الحادث : شجار لم يندلع

بينما شرعت مجموعة جديدة فى البحث عن مقاعدها داخل الفصل ، أخذت فارجو " تراجع تفاصيل الخلاف ، وهذا الحوار المحتدم والحل الهادئ الذى تم التوصل إليه ، وأثر هذا على ما اكتسبه التلميذان بشأن حل النزاع . إن ما يؤدى إلى ..ساعد الصراع ـ كما عبرت " فارجو " ـ يبدأ بـ " عدم تواصل يؤدى إلى افتراض احتمالات ، والقفز إلى النتائج مما يبعث برسائل قاسية ، تجعل من الصعب على الطرف المتلقى تصديق أية مبررات تسعى أنت لقولها " .

إن الطلبة فى فصول علم معرفة النفس يعرفون جيدا أن الهدف ليس تجنب الصراع كلية ، وإنما حل الصراع والتغلب على مشاعر الاستياء قبل أن يندلع الشجار ويصل إلى قمته . هناك إشارات لهذه الدروس المبكرة بدت واضحة من خلال الطريقة التى تعامل بها " تاكر " و " رحمان " مع بعضهما البعض . لقد بذل كلاهما ـ على سبيل المثال ـ بعض الجهد للتعبير عن وجهة نظره على نحو لا يؤدى إلى تصعيد الخلاف . إن هذا الحسم (بعيدا عن العدوانية أو السلبية) التى لجأ إليها كلاهما هو أحد الدروس التى تلقى فى مدرسة " نوفا " منذ الصف الثالث فصاعدا . وهو يركز على التعبير عن المشاعر بشكل واضح ولكن بدون النزوع إلى العدوانية . ورغم أن الفتيين لم ينظرا تجاه بعضهما البعض فى بداية الشجار ، إلا أنه مع تواصل الحوار بدأ كلاهما يبدى إشارات تواصل تنم عن " الإصغاء الإيجابى " من خلال الاتصال البصرى ، وإرسال إشارات صامتة تشعر المتلقى بأنه قد تم استيعاب ما يقول .

إن تفعيل كل هذ الأدوات بالاستعانة ببعض التدريب تحول " الحسم " و" الإصغاء الإيجابى " لدى هذين الفتيين إلى ما هو أكثر من مجرد عبارات جوفاء .

لقد تحولت هذه الأدوات إلى طرق نشطة للتفاعل يمكن أن يلجأ إليها كلاهما فى المواقف الطارئة .

إن التمكن فى مجال العواطف يفرض صعوبة خاصة لأن المهارات الواجب اكتسابها تستخدم فى الأوقات التى يكون فيها الشخص فى أقل حالات القدرة على اكتساب معلومة جديدة ، وتعلم عادات استجابة غير معهودة ـ عندما يكون فى حالة ضيق أو غضب . تقول " فارجو " إن التدريب فى هذه الأوقات الحرجة " سواء كان التدريب لشخص ناضج أو طفل فى الصف الخامس ، يتطلب قدرا من المساعدة لكى ينجح الشخص فى مراقبة نفسه وهو فى حالة ضيق أو غضب . حيث يخفق القلب وتتصبب اليدان عرقا وتكون متوترا وعصبى المزاج وفى نفس الوقت تسعى للإصغاء بوضوح والسيطرة على مشاعرك لكى لا تصيح أو توبخ أو تنخرط فى الدفاع عن نفسك " .

ولكن الشىء غير المعهود فى أطفال الصف الخامس ، وهو الشىء اللافت بحق فى تصرف " تاكر " و " رحمان " هو أن كليهما حاول أن يعرب عن وجهة نظره بوضوح دون اللجوء إلى إلقاء اللوم أو السب أو الصياح . لم يسمح أى منهما لمشاعره بأن تتصاعد إلى حد استخدام العبارات الجارحة أو تسديد اللكمات أو تجنب الآخر كلية بترك المكان . إن ما كان يمكن أن يولد شجارا ساخنا ألقى الضوء على مدى تمكن الفتيين من إتقان فن حسم الصراع . إن هذا النزاع كان يمكن أن يتطور إلى شجار حقيقى عارم بين أى طفلين فى هذا العمر .

متاعب اليوم

فى الدائرة التقليدية التى يُفتتح بها فصل علم معرفة النفس لا تكون الأرقام عادة مرتفعة إلى الحد الذى كانت عليه اليوم . عندما تكون الأرقام التى تعبر عن الحالة المزاجية ضعيفة ـ واحد أو اثنان أو ثلاثة ـ فهى تكون بمثابة إشارة إلى الشعور بقمة الاضطراب ، مما يفتح المجال للسؤال " هل تود أن تبوح بالأسباب التى أوصلتك إلى هذا الحد ؟ " وإن شعر الطالب (لا يفرض على أحد أن يتحدث فى أشياء لا يود التحدث عنها) أنه يريد أن يبوح بما فى نفسه ، فسوف يكون هذا بمثابة متنفس لأى شىء يشعره بالاضطراب فضلا عن أنها سوف تكون فرصة للبحث عن حلول مبتكرة للمشكلة .

تختلف المشاكل باختلاف العام الدراسى . فى الفصول الصغيرة تتمثل المشاكل عادة فى شعور الطفل بشىء من الحنق أو الشعور بالاستبعاد أو بعض المخاوف البسيطة . أما مع بلوغ الصف السادس فتشرع قائمة أخرى من المخاوف فى الظهور

مثل الشعور بعدم التجاوب مع الجنس الآخر ، أو الشعور بالاستبعاد من قبل الجماعة أو الشجار مع الأصدقاء أو التجارب المؤلمة المتمثلة فى " أن الكبار يتطاولون علىّ " أو " كل أصدقائى يدخنون ويحاولون إقناعى بالتدخين " .

هذه هى الموضوعات ذات الأهمية القصوى فى حياة الطفل ، وهى التى يجد لها متنفساً فى المدرسة ـ فى وقت الغداء أو فى طريق العودة داخل سيارة المدرسة ، أو فى منزل الأصدقاء ـ هذا إن تحدث عنها من الأساس . ولكن ما يحدث فى واقع الأمر هو أن الطفل يُؤثر إخفاء هذه المشاعر بداخله وعدم الإفصاح عنها وهكذا تبقى شغله الشاغل طوال الليل دون أن يبوح بها إلى أحد . ولكن فى إطار فصول علم معرفة النفس تتحول هذه الأمور إلى موضوعات للمناقشة اليومية .

إن أى موضوع من هذه الموضوعات يمكن أن يتحول إلى هدف خاضع للمناقشة والتحليل من خلال فصول معرفة النفس مما يزيد من إحساس الطفل بذاته ، ويدعم علاقاته بالآخرين . فى الوقت الذى يتبع فيه المنهج خطة مدروسة إلا أنه يتميز بمرونة تجعله يفسح وقتا لحسم شجار أو خلاف مثل الذى وقع بين " رحمان " و " تاكر " . إن هذه القضايا التى تثار بين الطلبة تكون بمثابة مثال حى يطبق فيه الطلبة والمدرسون المهارات التى اكتسبوها مثل طرق حسم الصراع التى عملت على تهدئة الأوضاع بين " رحمان " و " تاكر " .

أساسيات الذكاء العاطفى

بعد تطبيقه على مدى عشرين عاما ، يعد منهج علم معرفة النفس نموذجا لتدريس الذكاء العاطفى . وتشير " كارين ستون ماكو " مديرة مدرسة " نوفا " فى هذا الصدد إلى أن الدروس تكون أحيانا رفيعة الثقافة ، وتضيف قائلة : " عندما ندرس الغضب نساعد الأبناء على فهم كونه استجابة ثانوية بمعنى وجوب البحث وراءه ، بمعنى البحث عن مسببات الغضب ، هل تشعر بالحزن ؟ أو بالغيرة ؟ إن أبناءنا يتعلمون كيف أنك تملك دائما خيارات لكيفية الاستجابة إلى المشاعر ، وكلما زادت الخيارات التى تعرفها وتملكها فى جعبتك ، ازدادت حياتك ثراء " .

إن قائمة محتويات علم معرفة النفس تكاد تتفق تمام الاتفاق مع مكونات الذكاء العاطفى ، وكذلك مع المهارات الأساسية التى يوصى بها كوسيلة وقاية مبدئية لمجموعة المخاطر التى تهدد أبناءنا (انظر الملحق هـ للاطلاع على القائمة الكاملة)[٢] . والموضوعات التى يتم تدريسها تشمل الوعى الذاتى بمعنى إدراك الشخص لمشاعره وامتلاك حصيلة لغوية للتعبير عنها ورؤية الروابط بين الأفكار والمشاعر والاستجابات ومعرفة ما إن كانت الأفكار أو المشاعر هى التى تحرك القرار

، ورؤية عواقب الخيارات المختلفة ، وتطبيق كل هذه الرؤى على القرارات بشأن موضوعات مثل المخدرات والتدخين والعلاقات العاطفية . إن الوعى الذاتى يتخذ أيضا شكل إدراكك لنقاط قواك ، ونقاط ضعفك ورؤية نفسك فى إطار إيجابى ولكن واقعى فى نفس الوقت (وبالتالى تجنب نقاط قصور الاعتزاز بالذات بشكل مبالغ فيه) .

هناك نقطة تركيز أخرى وهى التحكم فى المشاعر ، وإدراك ما وراء المشاعر (مثل الألم الذى يسبب الغضب) وتعلم طرق للتعامل مع القلق والغضب والحزن . هناك تركيز آخر وهو يتمثل فى تحمل الشخص لمسئولية ما يتخذه من قرارات وما يقدم عليه من أفعال ومواصلة الالتزامات أو الاضطلاع بالالتزامات التى قطعها المرء على نفسه .

من بين الصفات الاجتماعية الأساسية هناك أيضاً التعاطف وفهم مشاعر الغير وتفهم وجهة نظرهم واحترام الاختلاف من حيث استشعار كل شخص للأشياء المختلفة . إن العلاقات أيضا تعد محط اهتمام بالغ الأهمية فى هذا الصدد بما فى ذلك تعلم كيف يكون الشخص مستمعا جيدا وطارحا جيدا للأسئلة ، والتمييز بين ما يقوله شخص أو يصوغه وبين ردود أفعالك الخاصة وأحكامك الشخصية ، والاتسام بالحزم والحسم بعيدا عن الغضب والسلبية وتعلم فنون التعاون وحسم الصراع والتفاوض وصولا إلى حل وسط .

ليست هناك درجات تمنح فى هذه المادة ، إذ إن الحياة نفسها هى الاختبار الأخير . ولكن فى نهاية الصف الثامن عندما يكون الطلبة بصدد مغادرة المدرسة للالتحاق بالمدرسة الثانوية يمنح كل منهم اختبارا شفهياً فى علم معرفة النفس . من بين الأسئلة التى طرحت مؤخرا فى الاختبار : " صف استجابة مناسبة لمساعدة صديق على حسم صراع بشأن قضية بالغة الأهمية مثل المخدرات أو بشأن صديق يلجأ دائما إلى إثارة حنق الغير " أو " اذكر بعض الطرق الصحية للتعامل مع الضغوط والغضب والخوف ؟ "

لو أن أرسطو الذى ركز جل اهتمامه على المهارات العاطفية كان حياً اليوم ، لكان قد أقر هذه الاختبارات .

المعرفة العاطفية فى الأحياء الفقيرة

سوف يطرح المتشككون بالطبع أسئلة مثل : هل يمكن تطبيق علم معرفة النفس فى الأماكن الأقل حظا وثقافة أم أنها تقتصر فقط على المدارس الصغيرة الخاصة مثل مدرسة " نوفا " حيث تجتمع صفوة الأطفال ؟ باختصار هل يمكن تدريس الكفاءة العاطفية فى الأماكن التى تكون فى حاجة ماسة إليها ، فى خضم الحياة الصاخبة

داخل إحدى المدارس العامة ؟ ولعل أفضل إجابة لهذا السؤال هي زيارة مدرسة " أوجوستا لويس تروب " في نيو هافن ، والتي هي أبعد ما تكون عن مدرسة نوفا سواء على المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي وكذلك الجغرافي .

وهنا تجدر الإشارة إلى أن المناخ الدراسي العام في مدرسة تروب تسوده الإثارة والتشويق ـ تعرف المدرسة أيضا باسم أكاديمية تروب مجنيت لمعرفة النفس ، وهي واحدة من بين مدرستين في تلك المنطقة التي صممت من أجل احتواء الطبة من الصف الخامس إلى الصف الثامن من كل أنحاء نيو هافن واجتذابهم من خلال منهج علمي مثمر . إن الطلبة في هذه المدرسة يمكن أن يطرحوا أسئلة عن فيزياء الفضاء الخارجي من خلال قمر صناعي يسمح لهم بالتواصل مع علماء الفضاء في هوستن أو برمجة حواسبهم لعزف الموسيقى . ولكن بالرغم من هذا النبوغ الأكاديمي ـ كما هو الحال في الكثير من المدن ـ سوف تجد ، عندما تجوب أنحاء ضواحي نيو هافن والمدارس الخاصة ، أن ٩٥ بالمائة من السود وذوى الأصول الأسبانية قد التحقوا بمدرسة تروب .

وعلى بعد بنايات قليلة من حرم جامعة ييل ـ وهو عالم بعيد ـ سوف تجد تروب تقع في وسط حي فقير متهالك كان في الخمسينات من القرن العشرين يضم عشرين ألف شخص من العاملين في المصانع المجاورة لضاحية أولين ميلز حتى ضاحية وينشستر أرمز . أما اليوم فقد تقلصت هذه القاعدة العمالية لتصل إلى ثلاثة آلاف فقط ، وتقلصت معها الآفاق الاقتصادية للأسر التي تقطن نيو هافن كما حدث في العديد من مدن نيو إنجلاند الصناعية ولهذا سقطت في هوة الفقر والمخدرات والعنف .

وقد كان التصدي لهذا الكابوس المزعج هو السبب الذي دفع علماء النفس والقائمين على التعليم في الثمانينات من القرن العشرين إلى تصميم برنامج الكفاءة الاجتماعية الذي يضم مجموعة من الدورات التي تغطي نفس الموضوعات المتداولة من خلال المنهج الدراسي في مدرسة نوفا . ولكن طريقة تناول تلك الموضوعات تبدو أشد وضوحا ومباشرة في مدرسة تروب . إن الدروس أو الموضوعات ليست مجرد تدريبات أكاديمية فحسب ، حيث يدرس في الصف الثامن ، على سبيل المثال ، ضمن فصول التربية الجنسية كيف أن القرار الشخصي يلعب دورا في مساعدة الطالب على تجنب أمراض مثل الإيدز . تضم ضاحية نيو هافن أعلى نسبة نساء مصابات بالإيدز على مستوى الولايات المتحدة ، كما أن هناك عددا من الأمهات اللاتي يرسلن أبناءهن إلى المدرسة مصابات بالمرض فضلا عن إصابة بعض الطلبة أيضا . وبالرغم من المنهج الدراسي الثري ، فإن الطلبة في مدرسة تروب يعانون ويصطدمون بكل المشاكل التي تفرضها مثل هذه البيئات الفقيرة ، فهناك كثير من الأطفال ممن يعانون من بيئات

منزلية فوضوية إن لم تكن مريعة حتى أنهم يعجزون عن الذهاب إلى المدرسة فى بعض الأيام .

وكما هى الحال فى كل مدارس نيو هافن ، فإن أكثر الإشارات اللافتة للنظر التى سوف تقابل أى زائر هناك هى تلك اللافتة الصفراء المألوفة التى تبدو كأنها إحدى إشارات المرور ولكنها فى الحقيقة تعنى " منطقة خالية من المخدرات " وعند الباب سوف تجد " آرى إلين كولينز " القائم بالتحقيق فى الشكاوى والموكل بالنظر فى كل المشاكل الخاصة فور ظهورها على السطح والذى يشمل دوره مساعدة المدرسين على تلبية متطلبات منهج الكفاءة الاجتماعية . إن لم يكن المدرس ـ على سبيل المثال ـ غير واثق من كيفية تدريس درس معين فإن كولينز سوف يتوجه إلى الفصل ليريه كيف يؤدى المهمة .

قال " كولينز " بعد أن حيانى : " إننى أدرس فى هذه المدرسة منذ عشرين عاما . انظر إلى هذا الحى ، لم يعد بوسعى أن أركز فقط على تلقين المهارات الأكاديمية فقط ، مع كل هذه المشاكل التى يعيش فيها الطلبة . خذ على سبيل المثال الأطفال الذين يناضلون هنا بسبب إصابتهم بمرض الإيدز ، أو إصابة أحد أفراد أسرتهم بالمرض . أنا لست واثقا من أنهم سوف يذكرون ذلك أثناء مناقشة مرض الإيدز ؛ ولكن ما إن يدرك الطفل أن المدرس سوف يصغى لمشكلته العاطفية ـ وليس الأكاديمية فقط ـ فسوف يشعر أن الطريق قد أصبح ممهدا لإجراء مثل هذا الحوار " .

فى الطابق الثالث من هذا المدرسة قديمة البناء رأيت " جويس أندروز " تصحب طلبتها من أبناء الصف الخامس إلى فصل الكفاءة الاجتماعية الذى يتلقونه ثلاث مرات أسبوعيا . لقد التحقت أندروز ـ شأنها شأن كل مدرسى الصف الخامس ـ ببرنامج صيفى خاص لتدريس مادة الكفاءة الاجتماعية ؛ ولكن حيويتها توحى بأن هذه المادة الاجتماعية تتناسب تماما مع طبيعتها الشخصية .

كان الدرس فى ذلك اليوم عن التعرف على المشاعر والقدرة على تسميتها والتمييز بينها ، والذى يعد إحدى المهارات الأساسية . كان الفرض المدرسى فى اليوم السابق هو إحضار صورة لوجه شخص من أى مجلة وذكر الشعور الذى يبدو منعكسا فى تعبير الوجه وشرح كيفية تبين هذا الشعور لدى الشخص . بعد جمع الفرض المدرسى ، دونت " أندروز " المشاعر على السبورة ـ الحزن والقلق والإثارة والسعادة وهكذا ، ثم بدأت تراجع محتوى الفرض المدرسى مع الطلبة الذين بلغ عددهم ثمانية عشر طالبا فى هذا اليوم . كان الطلبة المصطفون أمامها قد تملكهم الحماس وهم يرفعون أيديهم عاليا ويبذلون جهدهم للفت انتباهها والإدلاء بإجاباتهم .

عندما أضافت كلمة " إحباط " إلى القائمة المدونة على السبورة طرحت " أندروز " السؤال التالى : " من منكم انتابه هذا الشعور من قبل ؟ " فرفع الجميع أيديهم .

" ما الذى تشعرون به عندما يتملككم الإحباط ؟ " .

جاءت الإجابات متتالية : " بالتعب " ، " بالاضطراب " ، " عدم القدرة على التفكير السديد " ، " القلق " .

عندما أضافت كلمة " عصبية " إلى القائمة قالت " جويس " هكذا : " أعرف هذا الشعور - متى يصاب المدرس بالضيق ؟ " .

" عندما يتحدث كل من فى الفصل فى وقت واحد " : هكذا أجابت إحدى الفتيات وهى تبتسم .

بدون أن تفقد روح الحماس داخل الفصل ، وزعت " أندروز " رسماً بيانياً يحمل فى أحد الأعمدة وجوها لأطفال ذكور وأناث يعبرون عن المشاعر الأساسية الستة وهى السعادة والحزن والغضب والدهشة والخوف والاشمئزاز مصحوبا بوصف للنشاط العضلى الوجهى لكل تعبير من هذه التعبيرات ، على سبيل المثال :

الخوف :

- الفم مفتوح ومشدود إلى الوراء .
- العينان مفتوحتا الأركان الداخلية متجهة إلى أعلى .
- الحواجب مرفوعة ومشدودة إلى الداخل فى اتجاه بعضها البعض .
- تظهر تجاعيد فى منتصف الجبهة[٣] .

بينما يقرأ الطلبة الورقة ، ترتسم علامات الخوف والغضب والدهشة والاشمئزاز على الوجوه داخل فصل أندروز ، وهم يقلدون الصور ويراجعون الوصف العضلى الخاص بكل شعور من هذه المشاعر . يأتى هذا الدرس مباشرة من بحث بول إيكمان على تعبيرات الوجه ، وهو ما يدرج ضمن مقدمات مادة علم النفس فى كل الجامعات ونادرا ما يدرج فى المدارس . إن الدرس البدائى فى الجمع بين الاسم ، والمشاعر وتعبيرات الوجه التى تعبر عنها قد يبدو كأنه ليس بحاجة لأن يدرس بالمرة ؛ ولكنه مع ذلك سوف يكون بمثابة ترياق قوى شاف من بعض نقاط القصور المتعارف عليها أو الشائعة فى المعرفة العاطفية . إن التطاول على المدرس أو التعدى من قبل بعض الطلبة على غيرهم يندلع فى الغالب من الشعور بالغضب بسبب سوء تفسير بعض الرسائل والتعبيرات الحيادية على أنها عدوانية ، كما أن الفتيات المصابات باضطراب فى النمط الغذائى يعجزن عن التمييز بين مشاعر الغضب والقلق والجوع .

المعرفة العاطفية المستترة

بعد تزويد المنهج الدراسى بمجموعة من الموضوعات والمفاهيم الجديدة ، يعمد بعض المدرسين ـ وهو أمر مفهوم ـ ممن يئنون من هذا العبء إلى التصدى لتوفير وقت إضافى ، واستقطاعه من الأساسيات لتدريس برنامج جديد . لذا فإن الاستراتيجية الجديدة التى تبدو مناسبة للتعليم العاطفى لا تكمن فى تشكيل فصول جديدة ، وإنما فى مزج الدروس الخاصة بالمشاعر والعلاقات مع الموضوعات التى تدرس بالفعل. إن الدروس العاطفية يمكن أن تنبع بشكل طبيعى أثناء فصول القراءة والكتابة والصحة والعلوم والدراسات الاجتماعية وغيرها من المواد التقليدية أيضا . وفى الوقت الذى يتم فيه التعامل فى مدرسة نيو هافن مع المهارات الأساسية باعتبارها موضوعا منفصلا فى بعض الصفوف الدراسية ، ففى بعض السنوات الدراسية الأخرى يتم مزج المنهج مع مناهج أخرى مثل منهج القراءة أو الصحة العامة . كما يتم تدريس بعض الدروس كجزء من مادة الرياضيات وخاصة مهارات الدراسة الأساسية مثل كيفية تنحية كل عوامل التشويش جانبا ، وكيفية تحفيز النفس للإقبال على المذاكرة والسيطرة على الاستجابات التلقائية مما يعمل على رفع المستوى التعليمى .

بعض البرامج التى تدرس المهارات العاطفية والاجتماعية لا تتبع منهجا دراسيا باعتبارها مادة منفصلة وإنما تدرج دروسها ضمن النسيج الطبيعى للحياة الدرسية . ولعل من بين النماذج التى يمكن أن نشير إليها فى هذا الصدد ـ والذى يعد برنامجا غير مباشر للكفاءة العاطفية والاجتماعية ـ مشروع تنمية الطفل الذى ابتكره فريق العمل تحت قيادة الأخصائى النفسى إيريك شابز . وقد طبق هذا المشروع ـ ومقره الرئيسى أوكلاند فى كاليفورنيا ـ فى مجموعة صغيرة من المدارس فى أنحاء الولايات المتحدة يتركز معظمها فى الأحياء التى تشترك مع نيو هافن فى العديد من المشاكل التى تعانى منها[4] .

والمشروع يقدم مجموعة معدة مسبقا من المواد التى تتناسب مع الموضوعات الدراسية التى تُدرس بالفعل . لذا يتعلم طلبة الصف الأول من خلال حصص القراءة قصة صداقة بين الضفدع والعلجوم حيث يسعى الضفدع ـ الذى كان حريصا على اللعب مع صديقه العلجوم ـ إلى اتباع حيلة لكى يجبره على الاستيقاظ فى وقت مبكر . وتستخدم القصة كأرضية لإثارة الحديث حول الصداقة والقضايا المتعلقة بالمشاعر التى يمكن أن تنتاب الشخص عندما يتعرض لخدعة . وهكذا تتوالى المغامرات وتطرح موضوعات مثل الوعى الذاتى وإدراك احتياجات الأصدقاء واستشعار مشاعر الضيق ومشاركة الأصدقاء مشاعرهم . ولقد أصبحت المناهج تقدم مجموعة أكثر ثقافة وتنميقا من قصص الأطفال لتستخدمها كمداخل لمناقشة موضوعات مثل التعاطف وتبنى رؤية معينة والعناية والاهتمام بالغير .

من بين الطرق الأخرى التى تقدم بها الدروس العاطفية فى نسيج المدارس الموجودة بالفعل ، مساعدة المعلمين على إعادة التفكير بخصوص التوصل إلى وسيلة تربوية للتصدى للطلبة الذين يسيئون السلوك . يرى برنامج تنمية الطفل أن مثل هذه الأوقات تكون من الفرص النادرة لتلقين الأطفال مهارات قد تشكل نقاط قصور لديهم - مثل التحكم فى رد الفعل التلقائى ، والإعراب عن المشاعر وتفسيرها وحسم الصراعات - وإفهامهم أن هناك طرق تربية تعد أفضل كثيرا من طرق التربية بالإكراه . إن رأى المدرس على سبيل المثال ثلاثة طلاب يتدافعون لاحتلال الصدارة فى الصف المتجه إلى غرفة تناول الطعام فيمكنه أن يطلب من كل منهم أن يخمن رقما ويدع الفائز يحتل الصدارة . إن الدرس المباشر الذى سوف يستوعبه الطالب هنا هو أنه ليس هناك تحيز ، وإنما طرق منصفة لحسم مثل هذه الخلافات ، بينما يتمثل الدرس الأكثر عمقا الذى يقف وراء هذا الموقف فى أن النزاعات يمكن أن تخضع للتفاوض . وبما أن هذه الطريقة يمكن للطفل أن يستخدمها لحسم نزاعات مماثلة (إن عبارة " أنا أولا ! " هى وباء الصفوف الابتدائية الصغيرة إن لم يكن وباء متفشيا مدى الحياة بشكل أو بآخر) فسوف يكون لها فاعلية أكثر من أن يتلقى الطفل أمرا صارما مثل " كف عن هذا ! " .

الجدول الزمنى للعواطف

" " أليس " و " لين " صديقتاى لن تلعبا معى " .

هذه الشكوى المريرة جاءت من فتاة فى الصف الثالث فى مدرسة جون مير الابتدائية فى سياتل ، حيث وضعتها التلميذة المجهولة فى " صندوق بريد " فصلها - صندوق بريد خاص ملون - حيث تستطيع هى وزملاؤها فى الفصل تدوين شكواهم ومشاكلهم لكى تخضع للمناقشة من قبل الفصل فى محاولة للبحث عن حلول للتعامل معها . لن تتطرق المناقشة إلى ذكر أسماء الأشخاص المعنيين وإنما سوف يعمد المدرس بدلا من ذلك إلى الإشارة إلى أن كل التلاميذ يواجهون مشاكل من وقت إلى آخر ، لذا فهم جميعا بحاجة لتعلم كيفية مواجهة هذه المشاكل . ومع تحدث الطلبة عن تأثير الشعور بالرفض أو ما يمكن عمله لكى يتم احتواؤهم ضمن المجموعة ، تسنح لهم فرصة للوصول إلى حلول جديدة لهذه المعضلات ، إنه منهج تصويبى يفوق منهج التفكير فى اتجاه واحد الذى ينظر إلى الصراع باعتباره الوسيلة الوحيدة لحسم أى خلاف يطرأ .

إن صندوق البريد يسمح بقدر من المرونة فى اختيار الأزمات والقضايا التى تفرض نفسها على الفصل ، إذ إن الالتزام بجدول صارم يمكن أن يكون غير متوافق مع ما

يفرضه الواقع الحقيقى لحياة الطفل ، ومع تغير الأطفال وتغير مشاكلهم ومتطلباتهم تبعا للسن والظروف المحيطة . لكى تحقق الدروس العاطفية أعلى مستوى للكفاءة يجب أن تكون متفقة مع درجة نمو الطفل فضلا عن وجوب تكرارها فى أعمار مختلفة بطرق تناسب الفهم المتغير للطفل والتحديات المتعددة التى تفرض نفسها عليه .

ولكن يبقى هناك تساؤل حول السن المناسبة . حيث يرى البعض أنه من الممكن بدء تلك الدروس فى السنوات القليلة الأولى من الحياة . ولهذا يرى " تى . بيرى برازيلتون " ـ وهو طبيب أطفال ومدرس فى جامعة هارفارد ـ أن العديد من الآباء يمكن أن يستفيدوا من قيامهم بدور المرشد والمدرب لأبنائهم الصغار وهو ما يحدث فى إطار بعض برامج الزيارات المنزلية . وترى بعض الآراء الأخرى وجوب التركيز على المهارات العاطفية والاجتماعية بشكل أكثر نظامية ضمن برامج ما قبل المدرسة مثل برنامج " البداية المبكرة " كما سبق ورأينا فى الفصل الثانى عشر ، إذ إن قدرة الأطفال على التعلم تعتمد بدرجة كبيرة على اكتساب عدد من هذه المهارات العاطفية الأساسية . تعد سنوات ما قبل المدرسة مرحلة بالغة الأهمية لوضع أساس هذه المهارات ، وهناك بعض الأدلة التى تشير إلى أنه عند تطبيق برنامج " البداية المبكرة " على نحو جيد (وهذا عامل بالغ الأهمية) يمكن أن تكون النتائج العاطفية والاجتماعية طويلة المدى مثمرة للغاية على حياة الطالب عند تخرجه وحتى فى مستهل حياته العملية ـ بمعنى التعرض لقدر أقل من مشاكل تعاطى المخدرات ، وقدر أقل من الاعتقالات والإقدام على زيجات أفضل واكتساب قدرة أكبر على كسب الرزق[5] .

إن مثل هذا التدخل الحميد يؤتى أفضل نتائجه عند التزامه بالجدول الزمنى للنمو[6] . كما يشير صراخ الطفل الوليد إلى حدة مشاعر الطفل منذ اللحظة التى يولد فيها ، فإن عقل الوليد يكون بعيداً عن النضج فى هذه المرحلة كما سبق ورأينا فى الفصل الخامس عشر حيث لا يكتمل النضج إلا عند بلوغ الجهاز العصبى مرحلته الأخيرة من النمو ـ وهو ما يسير ، وفق ساعة بيولوجية داخلية على مدى مرحلة الطفولة وبداية فترة المراهقة ـ حيث يصل العقل إلى مرحلة النضج الكامل . إن مجموعة المشاعر التى تنتاب الطفل الوليد تعد بدائية مقارنة بنطاق المشاعر الخاص بطفل فى الخامسة من عمره وهو ما يبدو قاصرا بدوره أمام نضج مشاعر شخص مراهق . وكثيرا ما يقع الكبار بالفعل فى شباك هذا الفهم الخاطئ أى النظر إلى الطفل باعتباره قد بلغ مرحلة من نضج المشاعر تفوق بالفعل ما وصل إليه ، وذلك لأن كل نوع من المشاعر يخضع لبرنامج سابق الإعداد من حيث ظهوره فى مرحلة الطفولة . إن تبجج طفل فى الرابعة ـ على سبيل المثال ـ يمكن أن يستثير تأنيب الأهل ولكن الوعى الذاتى الذى يمكن إن يولد التواضع لن يظهر قبل سن الخامسة أو ما يقرب من ذلك .

إن الجدول الزمنى للنمو العاطفى يقترن بعناصر تحالف أخرى وخاصة تلك العناصر المرتبطة بالإدراك من جانب والعقل والنضج البيولوجى من جانب آخر . وكما سبق ورأينا ، فإن القدرات العاطفية مثل التعاطف والضبط العاطفى الذاتى تشرع فى التكون منذ سن الطفولة المبكرة . إن سنوات الحضانة تعد بمثابة ذروة النضج للمشاعر الاجتماعية مثل مشاعر عدم الإحساس بالأمان والتواضع والغيرة والحسد والفخر والثقة التى تتطلب كل منها القدرة على مقارنة النفس بالآخرين . إن طفل الخامسة بدخوله النطاق الأوسع للعالم الاجتماعى فى المدرسة ، يكون قد وضع قدمه أيضا فى نفس الوقت فى عالم المقارنة الاجتماعية . وليست النقلة الخارجية أو التحول الخارجى فقط هو الذى يولد هذه المقارنات ولكن أيضا ظهور إحدى المهارات الإدراكية ، وأعنى القدرة على مقارنة النفس بالغير فى سمات معينة سواء كانت الشعبية أو الجاذبية أو موهبة التزلج على الجليد . هذه هى السن التى ستشعر فيها الأخت الصغرى،لأخت كبرى تحصل دائما على درجة التفوق ، بالغباء مقارنة بأختها .

يرى الدكتور ديفيد همبرج ، أخصائى علم النفس ورئيس جمعية كرنيج ، الذى قيم بعض برامج التعليم العاطفى الرائدة ، أن السنوات الانتقالية إلى المدرسة الابتدائية ثم المراحل الدراسية المتوسطة والعالية التالية تنطوى على نقطتين بالغتى الأهمية فى قدرة الطفل على إصدار الأحكام[٧] . يقول همبرج إن الطفل من سن ست سنوات إلى إحدى عشرة سنة يتأثر بالمدرسة التى تكون بمثابة تجربة مؤثرة بالغة الأهمية من حيث تأثيرها على الطفل فى سن المراهقة وما بعدها . يعتمد إحساس الطفل بالقيمة الذاتية على قدرته فى الإنجاز المدرسى . إن الطفل الذى يفشل فى المدرسة يمكن أن يثير داخل نفسه مجموعة من المشاعر الانهزامية التى يمكن أن تعيقه طوال حياته . يقول " همبرج " إن من بين العوامل الأساسية للإفادة من المدرسة القدرة على " إرجاء الرغبة الفورية التلقائية والشعور بالمسئولية الاجتماعية بطرق مناسبة والسيطرة على المشاعر وامتلاك نظرة متفائلة " . بعبارة أخرى الذكاء الاجتماعى[٨] .

إن سن البلوغ ـ نظرا لكونها سن التغيرات التحولية فى التكوين البيولوجى للطفل وقدراته الفكرية ووظائفه العقلية ـ تعد هى الأخرى من الأوقات الحرجة فى تلقى الدروس الاجتماعية والعاطفية . وكما هو الحال بالنسبة لسنوات المراهقة يرى همبرج أن " معظم المراهقين يكونون قد بلغوا سن العاشرة إلى الخامسة عشرة عند تعرضهم للأمور الجنسية والخمر والمخدرات والتدخين " . إلى غير ذلك من عوامل الإثارة[٩] .

إن الانتقال إلى المدرسة الإعدادية أو المراحل الأولى من المدرسة الثانوية يعد نقطة نهاية لمرحلة الطفولة ، ويعد فى حد ذاته تحديا عاطفيا رائعا . ونحن إن نحينا كل

المشاكل جانبا ، فسوف نجد أن هذا النظام المدرسي الجديد سوف يصيب الطالب بتراجع فى الثقة بالنفس وقفزة فى إدراك الذات حيث تبدو فكرة الشخص عن نفسه مشوشة ومضطربة . ومن بين العلامات المميزة الخاصة بهذه المرحلة " الاعتزاز الاجتماعى بالنفس " وهو شعور الطالب بالثقة لقدرته على صنع صداقات والحفاظ عليها . يشير " همبرج " إلى أنه فى هذه المرحلة تحديدا يمكن العمل على شحذ قدرات الفتيات والذكور لبناء علاقات وثيقة وتخطى أزمات الصداقة وتغذية الثقة بالنفس .

وقد لاحظ " همبرج " أن الطالب الذى تلقى فصولا فى المعرفة العاطفية يبدو مختلفا عن غيره عند دخوله المدرسة الإعدادية فى مستهل سن المراهقة . حيث يجد مثل هذا الطالب نفسه أكثر قدرة على مواجهة الضغوط التى يسببها الزملاء والوفاء بمتطلبات التفوق الأكاديمى ومقاومة التدخين والمخدرات . إن مثل هذا الطفل يكون قد أتقن القدرات العاطفية التى سوف تعمل - على الأقل على المدى القصير - على تحصينه ضد الاضطرابات والضغوط التى يواجهها .

التوقيت هو كل شىء

مع ملاحظة وتدارس علماء النفس وغيرهم للنمو العاطفى ، فإنهم اكتسبوا قدرة أكبر على تحديد المتطلبات العاطفية التى يجب أن تلقن للطفل فى كل مرحلة من مراحل النمو العاطفى وكذلك تحديد نقاط القصور التى يمكن أن تصيب الطالب أو الطفل الذى يعجز عن اكتساب قدر مناسب من الكفاءة فى الوقت المناسب والتجارب التصويبية التى يمكن أن تتدارك ما فات .

فى إطار برنامج نيو هافن - على سبيل المثال - يتلقى الأطفال فى الصفوف الأولى دروسا أساسية فى الوعى الذاتى والعلاقات واتخاذ القرار . ففى الصف الأول يجلس الأطفال فى دائرة ويديرون " مكعب المشاعر " الذى يحمل كلمات مثل " حزين " أو " مثير " على كل جانب من جوانبه . ويشرع كل طالب حين يأتى دوره فى وصف وقت انتابته فيه هذه المشاعر . هذا التدريب يساعد الطفل على ربط المشاعر بالكلمات المناسبة كما يولد نوعا من التعاطف عندما يسمع الطفل غيره وهو يعرب عن نفس المشاعر التى تنتابه .

مع بلوغ الصف الرابع والخامس ، عندما تكتسب العلاقات بين الزملاء أهمية كبرى فى حياتهم . يتلقى الأطفال دروسا فى تحسين علاقاتهم بالأصدقاء وفى التعاطف والسيطرة على الاستجابات التلقائية والغضب . إن فصول المهارات الحياتية لقراءة المشاعر من تعبير الوجه والتى كانت تدرس فى مدرسة تروب لطلبة الصف

الخامس هى من أجل التشديد على أهمية التحكم فى المشاعر . ومن أجل التحكم فى الاستجابات التلقائية هناك لافتة مضيئة معلقة فى مكان ظاهر ، ومكتوب فوقها ست خطوات :

الضوء الأحمر ١. قف واهدأ وفكر قبل أن تقدم على التصرف .
الضوء الأصفر ٢. اذكر المشكلة وتحدث عن شعورك .
٣. حدد هدفا إيجابيا .
٤. فكر فى حلول كثيرة .
٥. فكر مسبقا فى العواقب .
الضوء الأخضر ٦. هيا امض ونفذ أفضل خططك .

إن فكرة استخدام اللافتة المضيئة يتم اللجوء إليها بشكل دائما عندما يكون الطفل - على سبيل المثال - على وشك الانفجار فى ثورة غضب ، أو الانسحاب إثر شجار أو الانخراط فى البكاء عند التعرض للاستفزاز ، كما أنها تمنح الطفل مجموعة من الخطوات المادية الحقيقية للتعامل مع المواقف المشحونة على نحو أكثر عملية وفاعلية . وباعتبارها طريقة تقليدية معتادة للسيطرة على كل الاستجابات العاطفية التلقائية - بمعنى التفكير قبل الإقدام على التصرف تحت وطأة المشاعر - فهى يمكن أن تتطور لتصبح استراتيجية أساسية للتعامل مع كل عوامل الخطورة فى سن المراهقة وما بعده .

فى الصف السادس ترتبط الدروس بدرجة أكثر مباشرة بكل ما يثير فى المراهق الرغبة فى التعرف على الجنس الآخر وتعاطى المخدرات والخمور ، أى كل هذه الأشياء التى تشرع فى فرض نفسها على حياة الطفل . ومع بلوغ الصف التاسع عندما يكون المراهق قد اصطدم بواقع اجتماعى أكثر غموضا وتشويشا ، يكتسب المراهق القدرة على تبنى رؤى مختلفة - أى وجهة نظره ووجهات نظر كل من حوله أو كل المعنيين . تقول إحدى الدرسات فى مدرسة نيو هافن : " إن كان المراهق غاضبا لأنه رأى صديقته المقتربة تتحدث مع آخر ، نحثه فى هذه الحالة على تفسير ما يجرى من وجهة نظرهما هما بدلا من اللجوء إلى الصدام والمواجهة " .

المعرفة أو الثقافة العاطفية كحل وقائى

من بين أكثر البرامج فاعلية فى المعرفة العاطفية نذكر البرنامج الذى طُور استجابة لمشاكل معينة وخاصة العنف . من بين أكثر الدورات الوقائية نجاحا فى مجال المعرفة العاطفية والتى حققت انتشارا سريعا برنامج " فض المنازعات بطرق مبتكرة "The Resolving Conflict Creatively Program والذى طبق فى عدة مئات من المدارس فى نيويورك وغيرها من المدارس الأخرى على مستوى البلاد . يركز البرنامج أو الدورة على كيفية حسم الشجارات التى تحدث فى فناء المدرسة ، والتى كان يمكن أن تتصاعد وتتطور إلى حادث مثل حادث إطلاق النار على " إيان مور " و " تيرون سنكلير " من قبل زميلهما " جيفرسون " فى المدرسة الثانوية .

ترى " ليندا لنتيرى " ـ مؤسسة البرنامج ومديرة المركز القومى للبرنامج فى منهاتن ، أن البرنامج يستهدف ما هو أبعد بكثير من مجرد منع وقوع الشجار . وقد تحدثت فى هذا الصدد قائلة : " إن البرنامج يبين للتلاميذ أن لديهم الكثير من الخيارات للتعامل مع الصراع بخلاف النزوع إلى السلبية أو العدوانية . نحن نثبت لهم عدم جدوى العنف وإمكانية استبداله بطرق واقعية أكثر فاعلية . إن الطفل يتعلم كى ينهض بحقوقه دون أن يلجأ إلى العنف . إنها مهارات حياتية دائمة وليست مجرد وسيلة لمنع العنف "[١٠] .

فى أحد التدريبات ، يفكر الطلبة فى خطوة واقعية واحدة ـ مهما كانت صغيرة ـ يمكن أن تساعدهم على حسم خلاف وقع بينهم . فى تدريب آخر ، يجسد الطلبة دور أخت كبرى تسعى لحل فروضها المنزلية فتنتابها ثورة غضب عارم بسبب ارتفاع صوت مسجل أختها الصغيرة . وبعد أن يتملكها الغضب تعمد الأخت الكبرى إلى إغلاق المسجل بالرغم من اعتراض أختها . يسعى الفصل لتجميع الأفكار وصولا إلى طرق يمكن أن تجدى فى حل المشكلة على نحو مرض للطرفين .

من بين الأسباب الأكثر أهمية لنجاح هذا البرنامج تطبيقه على ما هو أبعد من حدود الفصل الدراسى أى فى الفناء والكافيتريا وهى الأماكن التى تكون مرتعا خصبا لنشوب مثل هذه النزاعات . ولتحقيق هذا الهدف ، أعد البرنامج مجموعة من الطلبة لكى يكونوا بمثابة وسطاء ، وهو الدور الذى يمكن أن يبدأ الطالب فى ممارسته مع نهاية سنوات الدراسة الابتدائية . وعندما ينفجر الوضع يمكن أن يلجأ الطلبة إلى هذا الوسيط لمساعدتهم فى حسم الصراع . يتعلم وسطاء الفناء كيفية حسم الصراع والتهديد ونوبات الغضب والنزاعات العرقية وغيرها من الحوادث المحتمل وقوعها فى إطار الحياة المدرسية .

وكذلك يتعلم الوسيط كيفية التعبير عما يريد قوله بطرق تشعر الطرفين بعدم انحيازه لأى منهما . ويشمل التكتيك المتبع فى مثل هذه الحالات جلوس الوسيط مع

الطرفين المعنيين ودفع كل منهم إلى الإصغاء إلى الآخر بدون أى تدخل أو نزوع إلى القاطعة والسب . وبعد أن يهدأ الطرفان ويشرح كل منهما موقفه ، يطلب من كليهما إعادة صياغة وجهة نظره لضمان حسن الفهم من الجانبين . وبعدها يسعى الجميع للتفكير فى حلول مرضية لكلا الطرفين وتدون المصالحة التى تم التوصل إليها عادة فى شكل اتفاق موقع .

وبخلاف الوساطة فى فض النزاعات ، يلقن البرنامج الطلبة التفكير بشكل مختلف حيال النزاعات فى المقام الأول . وقد عبر " إنجيل بيريز " ـ الذى تدرب كوسيط وهو مازال فى المدرسة ـ عن البرنامج بقوله : " لقد غير البرنامج طريقتى فى التفكير . كانت طريقتى فى التفكير هى أنه إن عمد أحدهم إلى التطاول علىَ ، أو عمد أحدهم إلى التعدى علىً فليس أمامى إلا الشجار ، وأن أنال من الشخص الذى تعدى علىً . ولكننى بعد أن خضعت للبرنامج ، أصبحت أملك رؤية أكثر إيجابية فى التفكير . فإن أقدم أحدهم على الإساءة إلىّ ، فإننى لا أسعى للرد عليه بنفس الطريقة ومقابلة السيئة بالسيئة وإنما أحاول أن أحل المشكلة " . ووجد إنجيل نفسه يروج لهذا الأسلوب الناجح فى مجتمعه .

فى الوقت الذى يركز فيه البرنامج على الوقاية من العنف ترى " لنتيرى " أن البرنامج له مهمة أكبر . فهى ترى أن المهارات اللازمة لمواجهة العنف لا يمكن أن تنفصل عن المجموعة الكاملة للكفاءات العاطفية ، بمعنى أن معرفة حقيقة ما تشعر به وكيفية السيطرة على الاستجابات التلقائية أو الحزن لهما نفس الأهمية التى يمثلها احتواء الغضب بالنسبة لمنع العنف . ويعتمد التدريب فى جزء كبير منه على المهارات العاطفية الأساسية مثل التعرف على أنواع المشاعر المختلفة بأنواعها وتسميتها بأسمائها واكتساب القدرة على التعاطف . عند وصفها للنتائج التقييمية لآثار برنامجها ، تشير " لنتيرى " بمنتهى الفخر إلى أن البرنامج قد عمل على زيادة نسبة التعاطف والاهتمام بين الأطفال وحدوث تراجع فى نسب التمرب والشجار والتحقير والسب .

وفى محالة مماثلة لنشر المعرفة العاطفية لجأت مجموعة من علماء النفس إلى محاولة البحث عن طرق لمساعدة الصغار الأكثر عرضة للنزوع إلى العنف والجريمة . وقد ألقت عشرات الدراسات التى أجريت على هؤلاء الصبية ـ كما سبق ورأينا فى الفصل الخامس عشر ـ الضوء على مسيرتهم بدءا من عدم القدرة على السيطرة على الاستجابات التلقائية واحتواء الغضب فى السنوات الأولى من الدراسة ، مرورا بالرفض الاجتماعى من قبل الغير مع نهاية سنوات الدراسة الابتدائية ومن ثم الارتباط بأمثالهم من الأطفال والشروع فى ممارسة الجريمة بالفعل فى المرحلة الإعدادية . ومع بداية سن النضج ، يكون الجزء الأكبر من هؤلاء الأطفال قد امتلك بالفعل صحيفة جنائية ونزوعا للعنف .

وفى محاولة للبحث عن وسائل تدخل تعين هؤلاء الصبية على التراجع عن طريق الجريمة والعنف كانت النتيجة هى تطبيق برنامج المعرفة العاطفية[١١] . من بين هذه البرامج نذكر البرنامج الذى طورته " كارول كوش " بالتعاون مع " مارك جرينبرج " فى جامعة واشنطن ، وهو منهج "باسس " (والذى يعنى الترويج لاستراتيجيات تفكير بديلة) . وبينما يكون الأطفال الأكثر نزوعا إلى الجريمة والعنف هم الأكثر حاجة لمثل هذه الدروس ، فإن الدورة تدرس لكل طلبة الفصل مع تجنب التركيز على المجموعات الأكثر إثارة للمشاكل .

إن هذه الدروس تبقى مفيدة لجميع الطلبة . فهى تشمل ـ على سبيل المثال ـ تعلم كيفية السيطرة على الاستجابة التلقائية فى السنوات المبكرة من الدراسة حيث إن افتقاد هذه القدرة يجعل الطفل يجد صعوبة خاصة فى الانتباه لما يدرس ومن ثم يتراجع مستواه التعليمى والدراسى . ومن بين المهارات نذكر مهارة التعرف على المشاعر حيث يقدم المنهج خمسين درسا فى كيفية التعرف على المشاعر المختلفة ويلقن أكثرها أهمية مثل السعادة والغضب للأطفال الأصغر سنا وبعدها الأكثر تعقيدا مثل الغيرة والفخر والشعور بالذنب . وتشمل دروس الوعى العاطفى كيفية مراقبة الطفل ما يعتريه هو من مشاعر وكذلك إدراك مشاعر الغير من حوله ـ ولكن الشىء الأكثر أهمية فى هذا الصدد هو تلقين الأطفال الأكثر نزوعا إلى العنف كيفية إدراك العدوانية التى يتصرف بها الآخرون ما يختلف عن شعور الشخص نفسه بالنزوع إلى العدوانية فى تصرفاته .

ومن بين الدروس الأكثر أهمية ـ بالطبع ـ التحكم فى الغضب . ولعل الدرس الأساسى الأكثر أهمية الذى يتعلمه الأطفال عن الغضب (وكل المشاعر الأخرى أيضا) هو أنه " لا بأس من أن تعترينا كل المشاعر " ولكن هناك بعض الاستجابات المقبولة والأخرى غير المقبولة . وهنا تكون طريقة " الإشارات الضوئية " من بين الأدوات المستخدمة للسيطرة على النفس تماما مثل التدريب الذى أشرنا إليه فى مدرسة نيو هافن . وهناك وحدات أخرى تساعد الأطفال على دعم صداقاتهم لمواجهة الرفض أو النبذ الاجتماعى الذى يمكن أن يقود الطفل إلى الانحراف .

إعادة التفكير فى المدارس : التدريس من خلال بيئة تقدم كل الاحتواء والاهتمام

بعدما افتقدنا إلى حد كبير دور الأسرة فى منح عدد كبير من الأبناء الخلفية الراسخة التى يحتاجها الطفل فى حياته ، بقيت المدارس المكان الوحيد الذى يمكن أن يصحح نقاط القصور الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال . وهذا ليس زعما بأن

المدرسة وحدها يمكن أن تكون بديلا لكل الهيئات الاجتماعية التى لا تعمد إلى التدخل إلا فى حالة الانهيار أو شبه الانهيار . ولكن بما أن كل طفل يذهب إلى المدرسة (على الأقل فى بداية السنوات الدراسية) ، فإنها سوف تكون المكان الأمثل لتقديم الدروس الأساسية للعيش ، والتى قد يعجز الطفل عن تلقيها فى أى مكان آخر . إن المعرفة العاطفية تعنى إعطاء المدارس دورا أكبر لتدارك نقاط القصور الأسرية وتلقين الأبناء المهارات الاجتماعية من خلال الأسرة . إن هذه المهمة الشاقة تتطلب تغيرين أساسيين وهما أن يخرج المدرس خارج حدود مهامه التقليدية من جانب وأن يصبح المجتمع ككل أكثر انخراطا فى الحياة المدرسية .

وسواء خصصت فصول بعينها لتدريس المعرفة العاطفية داخل المدارس أم لا فإن هذا لا يعنينا بقدر ما تعنينا طريقة التدريس ذاتها . وليست هناك مادة دراسية تعنينا فيها نوعية المدرس نفسه مثل هذه المادة ، إذ إن الطريقة التى يتعامل بها المدرس مع فصله فى حد ذاتها تكون نموذجا ، ودرسا حقيقيا واقعيا للكفاءة العاطفية أو افتقادها . إن كل استجابة من قبل المدرس لتلميذ واحد سوف تلقن العشرين أو الثلاثين طالبا المتبقين درسا مفيدا .

وهناك انتقاء لنوعية المدرس الذى يمكن أن يدير دورات كهذه بما أن الجميع ليس مؤهلا بطبعه المزاجى لأداء المهمة . بداية يجب ألا يجد المدرس غضاضة فى التحدث عن المشاعر ؛ حيث إن كل المدرسين لا يجدون سهولة فى ذلك أو يرغبون بذلك . وليس هناك ما يؤهل المدرس من خلال تعليمه لكى يضطلع بهذه المهمة . ولهذه الأسباب فإن برامج الثقافة العاطفية تمنح المدرسين المتوسم فيهم القدرة على تدريس هذه المادة ، أسابيع من التدريب على المادة .

وفى الوقت الذى سيشعر فيه العديد من المدرسين بشىء من التردد فى معالجة موضوع يبدو غريبا عن الدورات التدريبية التى تلقوها ، والروتين الذى اعتادوا عليه ، فهناك دليل يشير إلى أنه عندما تكون لديهم الرغبة فى المحاولة فسوف يسعدون بهذه التجربة أكثر من نفورهم منها . فى مدرسة نيو هافن عندما علم المدرسون فى البداية أنهم سوف يدربون على تعليم فصول المعرفة العاطفية ، أشار ٣١ بالمائة منهم إلى ترددهم فى ذلك . وبعد عام من التدريس ذكر ٩٠ بالمائة من المدرسين أنهم سوف يسعدون بتدريس هذه الفصول وبأنهم يرغبون فى تدريسها ثانية فى السنة التالية .

مهمة أكثر امتدادا للمدرسة

وبعيدا عن تدريب المدرس ، فإن المعرفة العاطفية سوف توسّع نظرتنا إلى مهمة المدرسة ، والتى تسعى لاحتواء الأبناء اجتماعيا من خلال تلقين دروس أساسية فى الحياة ـ إنها عودة إلى الدور الكلاسيكى للتربية والتعليم . إن هذه الصورة الأكثر اتساعا تتطلب ـ بعيدا عن أية تفاصيل فى المنهج ـ اقتناص كل الفرص داخل وخارج الفصل لمساعدة الطلبة على النظر إلى أى أزمة شخصية باعتبارها درسا فى الكفاءة العاطفية . كما أن هذه الدروس سوف تحقق أعلى عائد لها إن اقترنت بتطبيق نفس المنهج فى المنزل . الكثير من برامج المعرفة العاطفية تشمل فصولا خاصة للأهل لتلقينهم ما يتعلمه أبناؤهم ، ليس فقط لاستكمال ما يجرى فى المدرسة ، وإنما لمساعدة الأهل الذين يشعرون بأنهم بحاجة إلى التعامل بشكل أكثر فعالية مع حياة أبنائهم العاطفية .

وهكذا ، يتلقى الطفل رسائل متصلة عن الكفاءة العاطفية فى كل جانب من جوانب حياته . يقول " تيم شريفر " مدير برنامج الكفاءة الاجتماعية فى مدارس نيو هافن : " إذا تعرض الأطفال لمشكلة فى الكافيتريا المدرسية فسوف يتم إرسالهم إلى زميلهم القائم بدور الوسيط الذى سيجلس معهم لحل الصراع بتطبيق نفس التقنية المطبقة فى الفصل الدراسى . كما أن المدربين سوف يستخدمون نفس التقنية لحسم الصراع فى الفناء . إلى جانب أننا نعقد فصولا للأهل لتطبيق هذه الطرق مع الأبناء فى المنزل أيضا " .

إن مثل هذه الخطوط المتوازية لترسيخ الدروس العاطفية ـ ليس فقط داخل الفصل الدراسى وإنما أيضا فى الفناء وليس فقط فى المدرسة وإنما أيضا فى المنزل ـ لها أهميتها البالغة . وهى تعنى الربط بين المدرسة والأهل والمجتمع من خلال صلات أوثق . وهى تعنى أيضا أن الدروس العاطفية التى يتعلمها الطفل فى المدرسة لن تخلف وإنما سوف تختبر وتمارس وترسخ من خلال التحديات الحقيقية التى سوف يواجهها فى حياته .

ومن بين الطرق الأخرى التى تعمل بها هذه البرامج على إعادة تشكيل المدارس ، بناء حرم ثقافى قوامه " الاهتمام والرعاية " ، مكان يشعر فيه الطالب بالاحترام والعناية والارتباط بالزملاء والمدرسين والمدرسة نفسها[١٢] . إن المدارس فى أحياء مثل نيوهافن والتى يسود فيها التفكك الأسرى تقدم مجموعة من البرامج لتوظيف متطوعين من المجتمع للعناية بالطلبة الذين يعانون من مثل هذا التفكك . فى مدارس نيو هافن يتطوع الكبار من الجادين للعمل كمرشدين وملازمين للطلبة ممن يعانون من هذا الواقع المر والذين لا يملكون أى قدوة حسنة يحتذى بها فى إطار المنزل .

باختصار ، إن أفضل تصميم لبرامج المعرفة العاطفية يجب أن يبدأ فى سن مبكرة ، ويجب أن يكون متناسبا مع عمر الطالب ويبقى متواصلا على مدى السنوات الدراسية ويكون الجهد الدراسى فيه مقرونا بالجهد فى المنزل والمجتمع ككل .

بالرغم من أن هذا يعد جزءا لا يتجزأ من الحياة المدرسية اليومية إلا أن هذه البرامج تعد بمثابة تغيير أساسى فى أى منهج . كما أنه سوف يكون من السذاجة تصور عدم مواجهة صعوبات متعددة من أجل تطبيق هذه البرامج فى المدارس . العديد من الأهل قد ينظرون إليها باعتبارها أمورا شخصية يجب أن تبقى بعيدا عن المدرسة ، وأن مثل هذه الأشياء يجب أن تقتصر على الأهل وحدهم (وهو الادعاء الذى يكتسب مصداقية إلى الحد الذى يدفع الآباء بالفعل إلى تعاطى هذه الموضوعات بينما تتراجع مصداقيته عندما يعجز الأهل عن ذلك) . وقد يبدى المدرسون أيضا إحجامهم عن تحمل عبء دراسى جديد يبدو بعيدا عن المنهج الدراسى التقليدى ، فضلا عن أن كل المدرسين المشتركين سوف يكونون بحاجة لتلقى دورات تدريبية . وبعض الأطفال أيضا قد يعارضون هذه البرامج وخاصة عندما تكون الدروس بعيدة عن دائرة اهتمامهم ، حيث يشعر الطالب بأنها بمثابة تدخل فى حياته الشخصية . كما أن هناك أيضا خطر الحفاظ على جودة البرنامج وعدم مبادرة المسوقين فى مجال التعليم للترويج لدورات يمكن أن تعيد كارثة دورات تعاطى المخدرات وحمل المراهقات غير المقنعة .

إن وضعنا فى الاعتبار كل هذا ، لِمَ نكبد إذاً أنفسنا عناء التجربة ؟

هل المعرفة العاطفية تشكل فارقا ؟

إنه كابوس كل مدرس : فى أحد الأيام فتح " تيم شريفر " الصحيفة المحلية ليجد أن أحد طلابه المفضلين السابقين أصيب بتسع طلقات نارية فى أحد شوارع نيو هافن وفى حالة حرجة . قال " شريفر " مسترجعا ماضيه : " لقد كان " لامونت " أحد زعماء المدرسة ، كان ضخم الجثة ـ ست أقدام ـ وكان يتمتع بشعبية جارفة وكان دائم الابتسام . كان " لامونت " قد وصل إلى مركز قيادى فى النادى الذى كنت أديره وكنا نطرح الأفكار مع بعضنا البعض حول نموذج لحل المشاكل يعرف باسم " SOCS " .

وهى البدايات الحرفية للكلمات التى تعنى " موقف واختيار ونتيجة وحل " أى أنها طريقة قائمة على أربع خطوات ، والهدف منها تبين الوضع وأثره على مشاعرك والتفكير بشأن وسيلة لحل المشكلة وتصور العواقب المحتملة ثم انتقاء حل وتطبيقه ـ إنها نسخة ناضجة من طريقة الإشارات الضوئية . كان لامونت ـ حسبما يتذكر " شريفر " ـ يحب توليد أفكار خيالية ولكن فعالة لمعالجة كل المشاكل التفشية فى

المدارس الثانوية مثل تنافس الفتية من أجل الفتيات ، وكيفية تجنب النزاع والشجار .

ولكن يبدو أن هذه الدروس القليلة لم تسعفه بعد مغادرة المدرسة الثانوية . إذ إن تسكعه فى الشوارع فى خضم الفقر والمخدرات والمسدسات أسقطه جريحا فى المستشفى ، تغطى جسده الضمادات بعد أن اخترق الرصاص كل جزء فيه . هرع " شريفر " إلى المستشفى حيث وجد " لامونت " يتحدث بالكاد ، وقد جلست والدته وصديقته حوله . وما إن وقع بصره على مدرسه السابق ، حتى قربه من فراشه ، ومال " شريفر " عليه لكى يسمع ما يريد قوله ، فإذا به يهمس : " شريفر ، عندما أخرج من هنا سوف أطبق طرق الـ SOCS " .

كان " لامونت " قد تخرج فى مدرسة هيل هاوس الثانوية قبل تطبيق البرنامج الاجتماعى فيها بسنوات . هل كان يمكن أن تسير حياته فى طريق آخر بعد أن كان قد استفاد من هذا البرنامج التعليمى أثناء سنواته الدراسية كما هو الحال بالنسبة لطلبة مدرسة نيو هافن العامة الآن ؟ نرجح الإجابة بنعم ، بالرغم من أن أحدا لا يستطيع أن يقطع بذلك .

وقد عبر " تيم شريفر " عن هذا الموقف بقوله : " هناك شىء واحد يبدو واضحا وهو أن الفصل وحده لا يكفى لعلاج المشاكل الاجتماعية وإنما يجب أن تطبق الاستراتيجات فى الكافيتريا والشوارع والمنزل "[١٣] . والآن انظر إلى آراء المدرسين فى برنامج نيو هافن . يذكر أحد المدرسين كيف أنه فى أحد الأيام جاءتهم طالبة سابقة - لم تتزوج بعد - وحكت لهم كيف أنها كانت بالقطع ستصبح أمًا غير متزوجة الآن ، ما لم تكن قد تعلمت فى المدرسة كيف تطالب بحقوقها من خلال فصول التنمية الاجتماعية . تذكر مدرسة أخرى كيف كانت العلاقة بين إحدى طالباتها ووالدتها مهترئة إلى الحد الذى يجعل كل حوار بينهما ينتهى بمباراة من الصراخ والعويل . بعدما تعلمت الفتاة كيف تهدئ من نفسها وتفكر قبلما تقدم على التصرف ، أكدت الأم للمدرسة أن الفتاة أصبحت قادرة على خوض نقاش معها دون أن يصل إلى "ما كان يصل إليه سابقا ". وفى مدرسة تروب ، مررت طالبة في الصف السادس ملحوظة إلى مدرستها تخبرها فيها بأن صديقتها المقربة تحمل جنينا غير شرعى وأنه ليس لديها من تحادثه في الأمر ، لذا كانت تخطط للانتحار ، ولكنها كانت تعلم أن المدرسة سوف تبدى اهتمامها .

ولعله من المواقف التى لا تنسى بالنسبة لى الموقف الذى حدث فى مدرسة نيوهافن فى الصف السابع ، عندما طرح المدرس السؤال التالى : " هل يمكن أن يقص علىَّ أحدكم خلافا حدث مؤخرا له وحسم بشكل طيب " .

رفعت فتاة ممتلئة الجسم فى الثانية عشرة من عمرها يدها قائلة : " كنت أفترض أن تلك الفتاة صديقتي إلى أن أخبرنى أحدهم بأنها تخطط للتشاجر معى . وذكروا لى أنها سوف تتربص بى فى مكان ما بعد نهاية اليوم الدراسى " .

ولكن بدلا من أن تسعى الفتاة المتحدثة لمواجهة الفتاة الأخرى ، آثرت أن تطبق الطريقة التى يشجعونهم على اتباعها فى الفصل ، وهى البحث عن السبب وعدم القفز إلى النتائج . قالت الفتاة الممتلئة : " لذا توجهت إلى الفتاة وسألتها عن سبب عزمها على هذه الفعلة . فأكدت لى أنها لا تخطط أبدا لشىء من هذا القبيل وبالتالى تجنبنا الصراع كلية " .

قد تبدو القصة بسيطة للغاية ولكن الشىء المثير بحق هو أن هذه الفتاة كانت قد طردت من مدرسة أخرى بسبب نزوعها إلى الشجار . وفى الماضى كانت تعمد دائما إلى المبادرة بالنزاع وطرح الأسئلة فى وقت لاحق ، أو عدم طرحها على الإطلاق . وهذا يعنى أن اتباع طريقة بناءة تختلف تماما عن الطرق الهجومية التى كانت تلجأ إليها من قبل يعد بمثابة نصر حقيقى وإن كان صغيرا .

ربما تكون أوضح إشارة على تأثير فصول الثقافة العاطفية تلك البيانات التى قدمتها لى مديرة المدرسة التى تدرس فيها هذه الطالبة . فمن بين القواعد الصارمة المتبعة فى هذه المدرسة الفصل المؤقت لكل من يقبض عليه متورطا فى شجار . ولكن مع تطبيق فصول المعرفة العاطفية ، تراجعت نسبة الفصل المؤقت بشكل مطرد فى إشارة أكيدة لتراجع نسبة الشجار . تقول مديرة المدرسة : " فى العام الماضى وصلت حالات الطرد المؤقت إلى ١٠٦ حالات ، أما هذا العام ونحن نقترب من نهاية السنة الدراسية فقد بلغت النسبة ٢٦ حالة طرد فقط " .

هناك مزايا حقيقية ملموسة . ولكن بعيدا عن فائدة الذكاء العاطفى فى تحسين أو إنقاذ الحياة ، هناك أهمية قصوى لتأثير هذه الثقافة على كل من يتلقاها . تشير البيانات إلى أنه بالرغم من أن هذه الدورات لن تغير شخصا بين يوم وليلة إلا أنه مع مواصلة تلقى الدروس عاما بعد عام ، يحدث تحسن ملحوظ فى الانضباط العام فى المدرسة ـ ومستوى الكفاءة العاطفية ـ ورؤية الطلبة الذين يتعلمون هذه الدروس .

وقد تم إجراء عدد من التقييمات الموضوعية والتى يعتمد أفضلها على مقارنة الطلبة الذين خضعوا للدروس بغيرهم ممن لم يلتحقوا بها مع تعيين مراقبين مستقلين لتقييم سلوك الأطفال . من بين الطرق الأخرى تتبع التغيرات التى طرأت على الطالب نفسه قبل تلقى البرنامج وبعد تلقيه ، بناء على قياسات موضوعية للسلوك مثل عدد الشجارات التى خاضها أو عدد مرات الفصل المؤقت الذى تعرض له . إن هذه التقييمات تكشف عن فوائد حقيقية على مستوى الكفاءة العاطفية والاجتماعية ومستوى السلوك داخل وخارج الفصل الدراسى ومستوى القدرة على التعلم (انظر الملحق هـ لمزيد من التفاصيل) .

إدراك الجانب العاطفى من الذات

- تحسين مستوى إدراك المشاعر وتسميتها بأسمائها .
- اكتساب قدرة أفضل على فهم الأسباب التى أثارت تلك المشاعر .
- التعرف على الفارق بين المشاعر والأفعال .

التحكم فى المشاعر

- اكتساب قدرة أكبر على احتواء الإحباط والسيطرة على الغضب .
- تراجع النزوع إلى استخدام أسلوب التحقير أو النزاع أو الشجار فى الفصل .
- اكتساب قدرة أفضل على التعبير عن الغضب بشكل مناسب بدون شجار .
- تراجع نسبة الفصل المؤقت والدائم .
- تراجع السلوك العدوانى أو التدمير الذاتى .
- اكتساب المزيد من المشاعر الإيجابية تجاه النفس والمدرسة والأسرة .
- اكتساب قدرة أفضل على مواجهة الضغوط .
- تراجع الشعور بالوحدة والقلق الاجتماعى .

ترسيخ المشاعر الإيجابية

- اكتساب المزيد من الشعور بالمسئولية .
- اكتساب قدرة أفضل على التركيز على المهمة التى بين يديك وتركيز الانتباه .
- اكتساب قدرة أكبر على السيطرة على رد الفعل التلقائى والمزيد من السيطرة على الذات .
- تحسين نتائج اختبارات الإنجاز .

التعاطف : قراءة المشاعر

- اكتساب قدرة أفضل على تبنى وجهة نظر الطرف الآخر .
- دعم الشعور بالتعاطف والإحساس بمشاعر الغير .
- اكتساب قدرة أفضل على الإصغاء إلى الغير .

تناول العلاقات

- دعم القدرة على تحليل العلاقات وفهمها .
- دعم القدرة على حسم الصراع والتفاوض لحل الخلافات .
- دعم القدرة على معالجة المشاكل المتعلقة بالعلاقات .
- اكتساب المزيد من الحزم والمهارة فى التواصل .
- اكتساب قدر أكبر من الشعبية والاجتماعية ، من خلال المزيد من الود والمشاركة مع الزملاء .
- اكتساب المزيد من الصداقات .
- اكتساب المزيد من القدرة على الاهتمام والعناية بالغير .
- اكتساب المزيد من الاجتماعية والتناغم مع الجماعة .
- اكتساب المزيد من القدرة على المشاركة والتعاون والمساعدة .
- اكتساب قدر أكبر من الديمقراطية فى التعامل مع الغير .

هناك بند فى هذه القائمة يتطلب التفاتا خاصا وهو أن برامج المعرفة العاطفية تدعم النتائج الأكاديمية ومستوى الأداء الدرسى للأطفال . وهذه ليست نتيجة مقتصرة على هذه الدراسة وإنما تأكدت مرارا وتكرارا من خلال مثل هذه النوعية من الدراسات . فى أى وقت تجد الأطفال يفتقدون القدرة على السيطرة على غضبهم والإصغاء أو التركيز والسيطرة على الاستجابة التلقائية والشعور بالمسئولية والاهتمام بالتعليم ، سوف تجد أن تحسين هذه المهارات سوف يدعم العملية التعليمية . وفى هذا الإطار ، تعمل المعرفة العاطفية على دعم قدرة المدرسة على إيصال المعرفة وإتمام عملية التعليم . حتى فى الأوقات التى يفرض فيها على المدارس أن تلتزم بالأساسيات فقط وأن تحد من ميزانيتها ، وجد أن مثل هذه البرامج تساعد على التصدى لأى تراجع فى المستوى التعليمى وتمكن المدرسة من تحقيق هدفها الرئيسى لذا فهى جديرة بالاستثمار .

وبعيدا عن هذه المزايا التعليمية ، يبدو أن هذه الدورات تساعد الأطفال على أداء دورهم فى الحياة بشكل أفضل من خلال أن يصبح الطفل صديقا أفضل وطالبا أفضل وابنا أو بنتا أفضل ، وهو ما سوف يؤهله فى المستقبل أيضا لأن يكون زوجا وزوجة أفضل وموظفاً أو مديراً أو أباً أو مواطناً أفضل . وفى الوقت الذى لن يكتسب فيه كل فتى وفتاة هذه المهارات بنسب متساوية إلا أننا نشير فى هذا الصدد إلى ما عبر عنه " تيم شريفر " بقوله : " إن المد سوف يحمل كل السفن ، وليس الطفل الذى يعانى من مشاكل هو الذى سيستفيد من هذه المهارات وإنما أيضا كل الأطفال ـ إنه تحصين للحياة " .

الشخصية والأخلاقيات وفنون الديمقراطية

هناك كلمة قديمة تعبر عن مجموع مهارات الذكاء العاطفي وهي : الشخصية . الشخصية ، كما عبر عنها " أميتاي إيتزيوني " صاحب النظريات الاجتماعية في جامعة جورج واشنطن هي " العضلة النفسية التي يعتمد عليها السلوك الأخلاقي "[١٤] . ويرى الفيلسوف " جون ديوي " أن التعليم الأخلاقي يؤتي أفضل نتائجه عندما تلقن الدروس للأطفال في خضم أحداث الحياة الواقعية ، وليس باعتبارها فصولاً مجردة مثل فصول المعرفة العاطفية[١٥] .

إن كان نمو الشخصية هو نبع المجتمعات الديمقراطية ، فهل لك أن تتصور مدى إسهام الذكاء العاطفي في دعم هذا النبع . إن قوام الشخصية هو ضبط الذات ، إن الحياة الفاضلة ـ كما عبر عنها الفلاسفة منذ عصر أرسطو ـ تقوم على السيطرة على النفس . ومن بين العوامل التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية ، القدرة على تحفيز الذات وقيادتها سواء لأداء الفرض المدرسي أو إنجاز أية مهمة ، أو النهوض في الصباح . وكما سبق ورأينا ، فإن القدرة على السيطرة على الشهوات والنزعات التلقائية والسيطرة على الحاجات الملحة هي إحدى المهارات العاطفية الأساسية ، وهي تلك المهاراة التي كان يطلق عليها اسم الإرادة . وقد عبر " توماس ليكونا " في معرض حديثه عن الشخصية عن هذا بقوله[١٦] : " نحن بحاجة لأن نسيطر على أنفسنا ـ نسيطر على شهوة الطعام وباقي الشهوات ـ لكي نفعل الصواب ، ولعل الطريق إلى هذا هو إخضاع العواطف لسيطرة العقل " .

إن قدرة الفرد على تنحية انصباب اهتمامه على ذاته وسيطرته على نزعاته التلقائية سوف تكون لها نتائج اجتماعية ، وذلك لأنها تفتح الطريق للتعاطف والإصغاء الجيد واتخاذ وجهة نظر الطرف الآخر . إن التعاطف ـ كما سبق ورأينا ـ يقود إلى الاهتمام والإيثار والمعايشة . إن النظر إلى الأشياء من وجهة نظر الطرف الآخر سوف يحطم القوالب الجامدة مما يولد بالتالي التسامح وقبول الاختلاف. لقد أصبحنا في ظل مجتمعنا متعدد العرقيات بحاجة متزايدة لمثل هذ القدرات مما يسمح للجميع بالتعايش في إطار احترام متبادل وخلق خطاب عام مثمر وبناء . هذه هي الفنون الأساسية للديمقراطية[١٧] .

وقد أشار " إيتزيوني " إلى أن المدارس تلعب دورا محوريا في غرس سمات الشخصية بترسيخ معاني الانضباط الذاتي والتعاطف مما يعمل بدوره على غرس حس الالتزام بالقيم المدنية والأخلاقية[١٨] . وتحقيقا لهذا الغرض ، لا يكفي أن نحاضر الأبناء عن القيم وإنما نحن بحاجة إلى تطبيق عملي وهو ما يحدث من خلال بناء الأطفال للمهارات العاطفية والاجتماعية الأساسية . وفي إطار هذا المفهوم سوف نجد

أن الثقافة العاطفية يجب أن تبقى مقترنة بتلقين السمات الشخصية ومفاهيم التنمية الأخلاقية والمواطنة .

كلمة أخيرة

لفت انتباهى وأنا أنهى هذا الكتاب بعض المقالات الصحفية المثيرة للقلق . أشار أحدها إلى أن المسدسات أصبحت القاتل رقم واحد فى أمريكا بعد أن تفوقت على حوادث السيارات . أما المقال الثانى فهو يشير إلى أن معدلات الوفاة فى العام الماضى ارتفعت بنسبة ٩ بالمائة[١٩] . ولكن أكثر ما أثار مخاوفى هو تنبؤ أحد خبراء الجريمة بأننا بصدد " عاصفة إجرامية " سوف تجتاحنا فى العقد القادم . والسبب الذى أورده هو أن معدل الجريمة فى سن أربعة عشر وخمسة عشر عاما فى ارتفاع مطرد أى أن مهد الجريمة فى زيادة مطردة . وهذا يعنى أنه فى العقد القادم سوف تكون هذه الفئة العمرية قد بلغت ثمانية عشر إلى أربعة وعشرين عاما وهى السن التى تبلغ فيها معدلات الجريمة ذروتها . فى مقالة صحفية بعنوان : " نذير شؤم فى الأفق " ، أشار كاتب المقال إلى أنه فى السنوات الأربع ما بين عامى ١٩٨٨ و١٩٩٢ ، أشارت وزارة العدل إلى حدوث قفزة وصلت إلى ٦٨ بالمائة فى جرائم الأحداث المتهمين بالقتل والاعتداء المسلح والسرقة والاغتصاب ، حيث بلغت نسبة الزيادة فى جرائم الاعتداء المسلح وحده ٨٠ بالمائة[٢٠] .

إن هذا الجيل من المراهقين هو أول جيل يقتنى ليس فقط مسدسات وإنما أسلحة رشاشة تماما مثلما كان جيل آبائهم هو أول الأجيال المنفتحة على عالم المخدرات . إن امتلاك المراهقين للمسدسات يعنى أن الخلافات التى كان يمكن أن تنتهى فى الماضى بالنزاع سوف تنتهى اليوم بإطلاق النار . وقد أشار خبير آخر إلى هذا بقوله إن هؤلاء المراهقين " لا يجيدون تجنب الخلافات " .

من بين أسباب افتقاد هذا الجيل لهذه المهارة الأساسية، بالطبع ، هو أننا كمجتمع لم نشغل بالنا بتلقين كل طفل المهارات الأساسية للسيطرة على الغضب وحسم الخلاف على نحو بناء ، كما أننا لم نزعج أنفسنا أيضا بتلقينه مهارات التعاطف والسيطرة على الاستجابات التلقائية أو أى كفاءة من هذه الكفاءات العاطفية . إن التعويل على اكتساب الطفل لهذه المهارات الأساسية بالمصادفة المحضة هو ما سوف يضيع علينا فرصة عظيمة وهى انتهاز مرحلة النضج البطىء للعقل فى مرحلة الطفولة فى غرس هذه القيم العاطفية الصحية .

بالرغم من اهتمام بعض القائمين على التعليم بالمعرفة العاطفية إلا أن الدورات الخاصة بهذا الغرض تظل نادرة ، وذلك لأن معظم المدرسين والمديرين والآباء يجهلون

ببساطة وجودها فى الأساس . ولعل أفضل نماذج لهذا التعليم هى تلك المتوافرة خارج الإطار التعليمى التقليدى ، أى فى تلك المدارس الخاصة والمدارس القليلة العامة . بالطبع لن يعمل أى برنامج ـ بما فى ذلك هذا البرنامج ـ على حل كل المشاكل . ولكننا إن وضعنا فى الاعتبار الأزمات التى نواجهها نحن وأبناؤنا ومقدار الأمل الذى تحمله لنا دورات المعرفة العاطفية فيجب أن نطرح على أنفسنا السؤال التالى : ألا يجب أن ندرس هذه المهارات الأساسية للحياة لكل طفل ، والآن أكثر من أى وقت مضى ؟

وإن لم يكن الآن ، فمتى ؟

ملحق أ

ما هى العواطف ؟

هذه كلمة عما أشير إليه تحت اسم عواطف ؛ وهو المصطلح الذى تعثر واختلف حوله علماء النفس والفلاسفة على مدى أكثر من قرن . ولعل المعنى اللفظى للكلمة ؛ كما ورد فى قاموس أكسفورد الإنجليزى هو أن العواطف هى " أى تهيج أو اضطراب للعقل وأى حالة عقلية تنم عن الإثارة أو التحمس " . وأنا أستخدم كلمة عواطف للإشارة إلى أية مشاعر لها سمات مميزة سواء النفسية أو البيولوجية وأشكال النزوع المختلفة للتصرف بناء على هذه المشاعر . هناك مئات من المشاعر وصورها وأشكالها وتغيرها وإيحاءاتها . وهناك الكثير والكثير من دقائق المشاعر التى تعجز الكلمات عن التعبير عنها .

مازال الباحثون يواصلون جدلهم حول المشاعر الأساسية ـ المشاعر الحمراء والزرقاء والصفراء التى تمثل الصبغة الأساسية لكل المشاعر الأخرى ـ هذا إن كانت هناك من الأصل مشاعر أساسية . يرى بعض واضعى النظريات أن هناك فئات أساسية من المشاعر بالرغم من أن هذا ليس متفقا عليه من قبل الجميع . من بين المرشحين الأساسيين وبعض أعضاء أسرهم يمكن أن نذكر :

- *الغضب* : الثورة والتهيج والاستياء والحنق والغيظ والتحقير والحدة والقسوة والضيق والعدوانية وقد يصل أحيانا فى حالة المرض النفسى إلى حد الكراهية والعنف .
- *الحزن* : الاجترار والأسف وافتقاد روح المرح والكآبة والسوداوية والإشفاق على النفس والوحدة والرفض واليأس وهو ما قد يصل فى حالة المرض النفسى إلى حد الاكتئاب الحاد .
- *الخوف* : القلق والخوف والعصبية والفزع والريبة والتوتر والارتياب والذعر وهو ما قد يصل فى الحالة المرضية إلى حد الفوبيا أو نوبات الذعر .
- *الاستمتاع* : السعادة والمرح والارتياح والرضا والمتعة والابتهاج والفخر والمتعة الحسية والنشوة والشهوة والإشباع والانتشاء ، وفى أقصى حالاته الهوس .
- *الحب* : القبول والود والثقة والطيبة والرقة والتفانى والعشق والافتتان وفى أقصى حالاته الهيام .

- *المفاجأة* : الصدمة والذهول والدهشة والتعجب .
- *الاحتقار* : الاشمئزاز والازدراء والمقت والعداء والانصراف .
- *الخزى* : الذنب والحرج والحسرة والإهانة والندم والأسف والعار .

إن هذه القائمة لا تجيب بالطبع عن كيفية تقسيم المشاعر إلى فئات . فماذا عن الغيرة على سبيل المثال ؛ التى تعد إحدى صور الغضب الممزوج أيضا بالحزن والخوف ؟ وماذا عن بعض الفضائل مثل الأمل والإيمان والشجاعة والتسامح والثقة والاتزان ؟ أو بعض الرذائل التقليدية مثل الشك والبلادة والكسل والشكوى أو السأم ؟ ليست هناك إجابات شافية لذا يبقى الجدل العلمى عن تصنيف المشاعر متواصلا .

إن الافتراض بأن هناك عدداً محدوداً من المشاعر الأساسية يرجع ـ إلى حد كبير ـ إلى اكتشاف " بول إيكمان " الأستاذ بجامعة كاليفورنيا فى سان فرانسيسكو والذى يدفع بأن التعبيرات الوجهية الخاصة بأربعة من هذه المشاعر الأساسية (وهى الخوف والغضب والحزن والاستمتاع) معروفة فى كل الثقافات حول العالم بما فى ذلك الشعوب البدائية التى لا تعرف السينما أو التلفاز ، مما يوحى بعالميتها . عرض " إيكمان " صوراً لتعبيرات وجهية ذات سمات تقنية محددة على شعوب من ثقافات نائية مثل الشعوب التى تقطن غينيا الجديدة والقبائل البدائية المنعزلة فى جبال اسكتلندا ، وخلص من خلال البحث إلى أن الجميع قد تعرف على هذه المشاعر الأساسية . كان " داروين " هو أول من لاحظ عالمية تعبيرات الوجه وقد رأى فى ذلك دليلا على أن قوة الارتقاء قد وثّقت هذه الإشارات فى جهازنا العصبى المركزى

فى بحثى عن المبادئ الأساسية ؛ أجد نفسى متبعا لـ " إيكمان " وغيره فى تعريف العواطف فى إطار العائلات أو الأبعاد ، بمعنى تحديد عائلات أو فئات أساسية وهى الغضب والحزن والخوف والاستمتاع والحب والخزى وهكذا تندرج تحتها كل أشكال وصور المشاعر الأخرى فى الحياة العاطفية . إن كل عائلة من هذا العائلات تملك نواة عاطفية أساسية فى جوهرها تتفرع منها كل الصور والأشكال المنبثقة من هذا الشعور أو هذه العاطفة الأساسية . من بين الفروع الخارجية يمكن أن نذكر الحالة المزاجية التى تكون أقل وضوحا وأكثر استدامة من الشعور نفسه (فى الوقت الذى يصعب فيه أن تبقى فى نوبة غضب متصلة على مدى يوم كامل ـ على سبيل المثال ـ فإنه ليس من النادر أن تبقى فى حالة كآبة أو غيظ وحنق يكون من الأسهل خلالها أن تسقط فى قبضة الغضب) . هناك أيضا ما هو أعمق من الحالة المزاجية ؛ وهى الطبيعة المزاجية ؛ وهى عبارة عن الاستعداد لإشاعة شعور ما أو حالة مزاجية معينة تجعل الشخص يشعر بالكآبة أو الخجل أو التفاؤل . وفوق كل هذا الاستعداد العاطفى هناك اضطرابات المشاعر الواضحة مثل الاكتئاب الإكلينيكى أو القلق المرضى حيث يشعر الفرد دائما بأنه فى حالة نفسية مترددية .

ملحق ب

السمات المميزة للعقل العاطفى

فى السنوات الأخيرة فقط ظهر النموذج العلمي للعقل العاطفى الذى يشير إلى أن الكثير مما نقدم على فعله يكون بدافع العاطفة - كيف أننا يمكن أن نكون فى منتهى التعقل فى لحظة ما ، ثم نتصرف فى اللحظة التى تليها بلا أى منطق - وكيف أن العواطف تملك منطقا ومبررات خاصة بها . وقد ورد إلينا أفضل تقييمين مستقلين للعقل العاطفى من " بول إيكمان " - مدير معمل التفاعل البشرى فى جامعة كاليفورنيا فى سان فرانسيسكو - و " سيمور إيبستين " الأخصائى النفسى الإكلينيكى فى جامعة ماساشوستس[1] . فى الوقت الذى عمد فيه كل من " إيكمان " و " إيبستين " إلى تقييم الأدلة العلمية المختلفة ؛ فقد قدما معاً قائمة أساسية بالسمات التى تميز العواطف عن باقى الحياة العقلية[2] .

استجابة سريعة ولكن غير دقيقة

إن العقل العاطفى أسرع كثيرا من العقل المنطقى حيث إنه يقفز نحو التصرف بدون أن يتوقف ولو للحظة لكى يفكر فيما يجرى . لذا فإن سرعته تعيق التفكير التحليلى الذى يميز العقل المفكر . ومع الارتقاء والتطور تركزت هذه السرعة حول القرارات الأكثر حرجا مثل ما يجب الانتباه إليه واليقظة التامة عند مواجهة - لنقل مثلا - حيوان مفترس ، مما يمكن الإنسان من اتخاذ قرارات فى أقل من أعشار الثانية ؛ هل أنا الذى سوف ألتهمه أم هو الذى سوف يلتهمنى ؟ إن تلك الكائنات التى تستغرق وقتا طويلا فى التفكير فى الإجابات هى الأقل عددا بسبب بطء جينات التصرف لديها .

إن الأفعال التى تنبع من العقل العاطفى تحمل حسا قويا باليقين ؛ وهى نتاج الطريقة الانسيابية المبسطة فى النظر إلى الأشياء التى قد تثير حيرة العقل المنطقى . عندما تبدو الأمور مشوشة أو عندما نكون قد شرعنا بالفعل فى الاستجابة لشىء ما نجد أنفسنا نفكر قائلين : " ما الذى دفعنى إلى فعل هذا ؟ " إنها إشارة إلى استيقاظ العقل المفكر فى تلك اللحظة ولكن ليس بسرعة العقل العاطفى .

وبما أن الفاصل الزمنى الذى يفصل بين استثارة شعور ما وتفجره قد يكون لحظيا ، فإن تقويم الحاجة للتصرف يجب أن تكون فورية ؛ وسريعة وبعيدة كل البعد عن نطاق الإدراك الواعى[٣] . إن هذه الباقة السريعة غير الدقيقة من الاستجابات/ العاطفية سوف تسحقنا دون حتى أن ندرك تمام الإدراك ما نحن بصدده .

إن هذه الخاصية السريعة فى التصور تحقق السرعة على حساب الدقة ؛ اعتمادا على الانطباعات الأولى واستجابة للصورة الكلية أو الجوانب الأكثر وضوحا . إن العقل العاطفى فى هذه الحالة يستوعب كل ما يجرى دفعة واحدة ويتصرف دون أن يستغرق وقتا فى التحليل الدقيق المتمعن . إن العناصر الحية هى التى تحدد هذا الانطباع بدون إجراء تقييم دقيق للتفاصيل ، ولكن الميزة العظيمة فى ذلك هى أن العقل العاطفى يملك القدرة على قراءة الواقع العاطفى (إنه غاضب منى ؛ إنها تكذب ؛ إن هذا يحزنه) فى الحال مما يدفعنا إلى اتخاذ قرار فورى بمن يجب تجنبه ومن يمكن أن نثق به ومن الذى يشعرنا بالضيق والحزن . إن عقلنا العاطفى هو الرادار الذى يقرأ الخطر ويستشعره ؛ فنحن إن انتظرنا العقل المنطقى حتى ينتهى من الحكم على بعض الأمور ، فإننا لن نخطئ فحسب وإنما قد نموت . ولكن نقطة القصور فى ذلك هى أن هذه الانطباعات أو الأحكام الفورية - نظرا لأنها تتخذ فى لمح البصر - قد تكون خاطئة أو مضللة .

يرى " بول إيكمان " أن هذه السرعة التى قد تستحوذ بها العواطف علينا حتى قبل أن نلتفت إليها تعد أساسية فى قدرة العواطف الفائقة على التكيف ، إذ إنها تحركنا وتدفعنا نحو الاستجابة للأحداث بالغة الأهمية بدون إهدار أى وقت فى التفكير فى الاستجابة نفسها أو فى كيفية الاستجابة . وباستخدام النظام الذى طوره لتتبع العواطف بدءا من التغيرات الدقيقة فى تعبيرات الوجه ؛ تمكن " إيكمان " من تتبع أدق المشاعر التى تظهر على تعبيرات الوجه فى أقل من نصف الثانية . وقد اكتشف إيكمان ومساعدوه أن التعبيرات العاطفية تشرع فى الظهور من خلال التغيير الذى يطرأ على التكوين العضلى للوجه فى غضون أجزاء من الثانية بعد وقوع الحادث الذى استثار الاستجابة ، كما وجد أيضا أن التغيرات النفسية لأى شعور مثل التصدى لتدفق الدم ، أو إعاقة تدفق الدم وزيادة معدل ضربات القلب لن يستغرق سوى أعشار الثانية لكى يبدأ فى الظهور . إن هذه السرعة الهائلة تصح بشكل خاص على المشاعر الحادة مثل الخوف من تهديد مفاجئ .

ويرى " إيكمان " أن احتدام المشاعر - من الناحية التقنية - يبقى مقتصرا على فترة قصيرة ، بمعنى أنه لا يدوم إلا لبضع ثوان فقط بدلا من أن يبقى لدقائق أو ساعات أو أيام . وهو يفسر هذا بأن العقل والجسم لن يتكيفا مع استحواذ عاطفة محددة علينا لفترة طويلة بغض النظر عن تغير الظروف . فإن واصلت المشاعر الناجمة عن حدث ما استحواذها علينا بعد مرور الحدث وبغض النظر عن كل الأشياء

الأخرى التى تجرى من حولنا فهذا يعنى أن مشاعرنا أصبحت مرشدا ضعيفا نحو الفعل الواجب اتخاذه . ولكى تبقى المشاعر متواصلة يجب أن يبقى المنبه متواصلا هو الآخر ، مثل افتقاد شخص عزيز وما يسببه هذا من شعور باجترار الحزن والألم . عندما تبقى المشاعر متواصلة لساعات فإنها تكون أشبه بالحالة المزاجية التى تتخذ شكلا صامتا . إن الحالة المزاجية تحدث نبرة عاطفية معينة ولكنها لا تلعب دورا قويا فى تشكيل كيفية تصورنا وتصرفنا كما هو الحال بالنسبة للمشاعر وهى فى قمة تأججها .

المشاعر أولا ؛ تليها الأفكار

بما أن العقل المنطقى يستغرق وقتا أطول قليلا فى التسجيل والاستجابة عن العقل العاطفى ، فإن " الاستجابة الأولى " فى إطار أى موقف عاطفى هى القلب وليس الرأس . هناك أيضا نوع آخر من الاستجابة العاطفية وهو أكثر بطئا من الاستجابة السريعة التى تعتمل فى فكرنا قبل أن تصل إلى المشاعر . إن هذا الممر الثانى أو الطريق الآخر الذى يعمل على استثارة المشاعر يخضع لمزيد من التحكم المتعمد ، حيث يدرك الشخص تماما الأفكار التى تقود إليه . فى هذا النوع الثانى من الاستجابة العاطفية تكون هناك فرصة أكبر وأطول للتقويم ، إذ إن أفكارنا تلعب دورا محوريا فى تحديد المشاعر التى يجب أن تستثار . وعندما نُجرى التقويم : " إن قائد السيارة الأجرة يغشنى " أو " هذا الطفل رائع " سوف يكون متبوعا بالاستجابة العاطفية المناسبة . فى هذا التسلسل البطىء فسوف يبدو الفكر واضحا وناضجا قبل استثارة المشاعر . إن المشاعر الأكثر تعقيدا مثل الحرج أو الخوف من اختبار مقبل سوف تتبع هذا الطريق الأكثر بطئا ، بمعنى أنها سوف تستغرق ثوانى أو دقائق حتى تتضح ؛ هذه هى المشاعر التى تلى الأفكار .

وفى المقابل ؛ فإنه فى حالة الاستجابة السريعة تبدو المشاعر سابقة أو متوازية مع الفكر . إن هذه الاستجابة العاطفية السريعة والمتأججة هى التى تفرض نفسها فى المواقف الطارئة التى تحافظ على البقاء . وهذا هو مصدر قوة القرارات السريعة ؛ حيث إنها تحركنا فى الحال لكى نواجه أى طارئ . إن مشاعرنا الأكثر حدة وتأججا هى تلك التى تنبع من الاستجابات اللاشعورية ؛ فنحن لا نستطيع أن نقرر متى سوف تتفجر . وقد تحدث " ستندال " فى هذا الصدد قائلا : " إن الحب أشبه بالحمى التى تأتى وتذهب من تلقاء نفسها بعيدا عن الإرادة " . وليس الحب وحده ولكن غضبنا ومخاوفنا أيضا تفرض نفسها علينا ؛ إذ يبدو أنها تفرض نفسها علينا دون أن يكون لنا يد فى الاختيار . ولهذا فهى قد تداهمنا بشكل مفاجئ . يقول إيكمان : " إن الأمر يرجع فى واقع الأمر إلى أنك لا تملك القدرة على اختيار المشاعر

التى تعتريك " . ولعل هذا هو ما يدفع الشخص إلى تبرير تصرفه بأنه كان واقعا تحت سيطرة العواطف[4] .

وكما أن هناك طريقا سريعا وآخر بطيئا للمشاعر والعواطف - طريق يمر بالتصور المباشر وآخر بالتفكير الدقيق - فهناك أيضا مشاعر نفرضها على أنفسنا جبرا . ولعل من بين الأمثلة التى يمكن أن نشير إليها فى هذا الصدد المشاعر التى نتعمد إثارتها مثل مشاعر الممثل ؛ تلك الدموع التى تنساب على وجهه عندما يعمد بشكل متعود إلى استثارة ذكريات حزينة لتحقيق هذا الغرض . ولكن الممثل يكون ببساطة أكثر مهارة وقدرة من غيره على استخدام الطريق الثانى المؤدى للعواطف بشكل مقصود ومتعمد وهو الطريق الذى يسلك الفكر . فى الوقت الذى لا نستطيع فيه بسهولة تغيير الأفكار المحددة التى يمكن أن تعترينا بفعل فكرة معينة فإننا كثيرا ما نختار أن نحدد ما نفكر بشأنه . وكما يمكن أن تقود الخيالات الجنسية إلى مشاعر جنسية فإن الذكريات السعيدة هى الأخرى يمكن أن تشيع فى أنفسنا الشعور بالسعادة وهو ما يصح أيضا على الذكريات الكئيبة التى يمكن أن تثير فينا الشعور بالحزن .

ولكن العقل المنطقى لا يقرر فى العادة المشاعر التى " يجب " أن تتملكنا ؛ وإنما بدلا من ذلك نجد المشاعر تفرض نفسها علينا وكأنها أمر واقع . فما يملك العقل المنطقى القدرة على السيطرة عليه أو التحكم فيه هو مسار هذه الاستجابات . فنحن إن نحينا الاستثناء جانبا ؛ فلن نستطيع أن نقرر متى نشعر بالغضب أو الحزن إلى غير ذلك من المشاعر الأخرى .

واقعى رمزى طفولى

إن منطق العقل العاطفى يقوم على الترابط ؛ فهو يستخدم عناصر ترمز للواقع أو تثير ذكرى معينة ، ويتعامل مع هذه العناصر باعتبارها واقعا حقيقيا . ولعل هذا هو السبب الذى يجعل التشبيه والمجاز والصور تخاطب العقل العاطفى مباشرة ، وهو ما ينطبق أيضا على الفنون - الروايات والأفلام والشعر والأغانى والمسرح والأوبرا . إن المعلمين الروحانيين العظماء لمسوا قلوب تابعيهم بالتحدث من خلال لغة العواطف والتعليم من خلال قصص الحيوانات والقصص المجازية والروايات . إن الرموز والطقوس الدينية بالطبع ترتبط أيضا بالعقل المنطقى ولكن مقرها ومهدها هو القلب .

إن هذا المنطق القلبى - منطق العقل العاطفى - هو الذى وصفه " فرويد " أفضل وصف فى تصوره لفكرة " العملية المبدئية " ؛ إنه منطق الدين والشعر وعلم النفس والأطفال والأحلام والأساطير (وهو ما عبر عنه " جوزيف كمبيل " بقوله :

" الأحلام أساطير خاصة ؛ أما الأساطير فهى أحلام مشتركة ") . إن العملية المبدئية هى مفتاح فهم أعمال مثل Ulysses لـ " جيمس جويس " . ومن خلال العملية المبدئية تعمل المزاوجات الحرة على تحديد مجرى الرواية حيث يرمز شىء إلى شىء آخر ويحل شعور محل شعور آخر ، وحيث يذوب الكل فى أجزاء . ليس هناك وقت أو قانون للسبب والمسبب . وبالطبع ليس هناك محل لكلمة " كلا أو لا " فى العملية المبدئية ؛ حيث يبقى كل شىء ممكنا . إن طريقة التحليل النفسى هى فى جزء منها فن كشف هذه الدقائق فى المعنى وفك طلاسمها .

وإذا اتبع العقل العاطفى هذا المنطق وقواعده حيث يسلمنا عنصر إلى عنصر آخر ، فإن الأشياء لن تعرف بالضرورة بهويتها الموضوعية وإنما من خلال كيفية تصورنا لها ؛ إن الأشياء هى ما تبدو عليه ، حيث يمكن أن يكون الشىء الذى يذكرنا به شىء آخر أكثر أهمية فى حد ذاته من " حقيقية الشىء " . إن الهوية - فى إطار الحياة العاطفية - يمكن أن تكون أشبه بالطيف بمعنى أن الجزء يمكن أن يوحى بالكل . وقد عبر " سيمور إيبستن " عن هذا بقوله : " فى الوقت الذى يسعى فيه العقل المنطقى إلى خلق روابط منطقية بين الأسباب والمسببات فإن العقل العاطفى لا يسعى للتمييز فهو يربط بين كل الأشياء التى تشترك فقط فى بعض السمات الواضحة "[٥] .

هناك العديد من الطرق التى يتصرف فيها العقل العاطفى بشكل طفولى ، وهو كلما عمد إلى ذلك بشكل أكبر ازدادت العواطف تأججا . ومن بين الطرق التى يمكن أن يلجأ إليها : تقسيم كل الأشياء إلى فئتين فقط وهما الأبيض والأسود بدون أى درجات رمادية تفصل بين النقيضين حيث إنك قد تجد الشخص الذى أخطأ فى تمريرة أثناء اللعب ، على سبيل المثال ، قد واتته فى الحال فكرة " أنا أفعل دائما الشىء الخاطئ " ، ومن بين العلامات الأخرى للطفولة أو الصبيانية التفكير الشخصى بمعنى النظر إلى الأحداث من منظور متحيز منصب على الذات ؛ تماما مثل السائق الذى ذكر عقب الحادث أنه قد وجد " كشك الهاتف متجها نحوه مباشرة " .

إن هذه الصيغة الصبيانية تكون مؤكدة للنفس بمعنى أنها تكبح أو تتجاهل كل الذكريات والحقائق التى يمكن أن تهدم معتقداتها أو تنال منها وتتمسك بكل ما يدعمها . أما معتقدات العقل المنطقى فهى قابلة للتغير حيث يمكن أن يعمل دليل جديد على هدم معتقد قديم واستبداله بآخر جديد ؛ إن العقل المنطقى يفكر من خلال الدليل الموضوعى . ولكن العقل العاطفى - فى المقابل - ينظر إلى معتقداته باعتبارها مسلمات لا تقبل الشك وبالتالى يرفض أى دليل يثبت العكس . ولعل هذا هو السبب الذى يجعل من الصعب عليك أن تفكر بعقلانية مع شخص يعانى عاطفيا ، ومهما كان

رأيك دقيقا وصحيحا من وجهة النظر المنطقية ، فإن رأيك لن يكون ذا ثقل بالنسبة لهذا الشخص ولن يقلل من قناعته العاطفية فى هذا الوقت . إن المشاعر تملك تبريرا ذاتيا ومجموعة من التصورات و " الأدلة " الخاصة بها .

فرض الماضى على الحاضر

عندما تشترك سمة معينة فى حدث معاصر مع ذكرى عاطفية ثرية من الماضى ؛ فإن العقل العاطفى سوف يتجاوب معها من خلال استثارة مشاعر تتفق مع الحدث الذى تم استرجاعه . إن العقل العاطفى يستجيب للحاضر كما لو كان ماضيا . ولكن المشكلة ، وخاصة عندما يكون التقييم سريعا وفوريا ـ هى أن ما كان فى الماضى لم يعد فى الحاضر[٦] . إن الشخص الذى تعلم ـ من خلال طفولته المؤلمة ـ أن يستجيب للتربيت الغاضب بخوف شديد واشمئزاز عميق ، سوف يبقى محتفظا بهذه الاستجابة ـ إلى حد ما ـ فى سنوات نضجه وحتى إن لم يكن التربيت يحمل نفس التهديد .

إن كانت المشاعر قوية فسوف تكون الاستجابة النابعة منها واضحة . ولكن إن كانت المشاعر مشوشة أو غير دقيقة فإننا قد لا ندرك الاستجابة العاطفية التى تعترينا حتى بالرغم من أنها سوف تصبغ إلى حد ما استجابتنا للموقف . إن الأفكار والاستجابات فى هذا الوقت سوف تسير فى نفس مضمار الأفكار والاستجابات التى وقعت فى الماضى حتى إن بدا رد الفعل نابعا فقط من اللحظة أو الموقف الراهن . إن عقلنا العاطفى سوف يُسخّر العقل المنطقى لتحقيق غرضه مما يدفعنا إلى اختلاق مبررات لمشاعرنا وردود أفعالنا ـ أى إضفاء المنطقية عليها ـ وتبريرها فى ضوء اللحظة الراهنة دون إدراك لتأثير الذكرى العاطفية . وفى إطار هذا المفهوم ؛ فإننا قد لا ندرك فى واقع الأمر حقيقة ما يجرى بالرغم من أننا قد نمتلك قناعة أكيدة فى أننا نعرف تحديدا ما يحدث . فى مثل هذه اللحظات يكون العقل العاطفى قد سخر العقل المنطقى لتحقيق أغراضه .

واقع مرتبط بحالة معينة

إن عمل العقل العاطفى يظل إلى حد كبير مرتبطاً بالحالة التى تمليها مشاعر معينة تفرض نفسها فى لحظة ما . إن الطريقة التى نفكر ونتصرف بها فى إطار المواقف الرومانسية تختلف تمام الاختلاف عن الطريقة التى نتصرف بها عندما يعترينا الغضب أو الرفض . فى إطار آليات العواطف يكتسب كل شعور نطاقاً خاصاً مميزاً من الأفكار والاستجابات وحتى الذكريات . إن هذا النطاق

المرتبط بكل حالة بعينها يصبح أكثر شيوعا فى اللحظات التى تحتدم فيها المشاعر .

ومن بين العلامات التى تشير إلى نشاط هذا النطاق من المشاعر هى الذاكرة الانتقائية . وذلك لأنه من بين استجابات العقل لموقف عاطفى ما حدوث فرز للذاكرة وخيارات التصرف بحثا عن أكثرها ارتباطا بالموقف الحالى . وكما سبق ورأينا فإن كل شعور من المشاعر الأساسية يصنع له علامة بيولوجية مميزة ؛ نمطا من التغييرات البارزة التى تعترى الجسم عند استحواذ الشعور عليه ، ومجموعة فريدة مميزة من الإشارات يرسلها الجسم عند سقوطه فى قبضة هذا الشعور[٧] .

ملحق ج

الدائرة العصبية للخوف

اللوزة المخية هى مكمن الخوف . عندما تتعرض اللوزة للتدمير عند إصابة مريض بمرض عقلى نادر (ولكن بدون أى تأثير على باقى أجزاء المخ) أطلق عليه علماء الأعصاب اسم " إس . إم " ؛ تختفى استجابة الخوف كلية من بين مجموعة الاستجابات والمشاعر لديه ، ويصبح الشخص غير قادر على تمييز نظرة الخوف على وجوه الآخرين أو إصدار تعبير مشابه . وقد عبر طبيب الأعصاب القائم على علاجه عن ذلك بقوله : " إن صوب شخص ما مسدسا على رأس مريض بالـ " إس . إم " فسوف يدرك بعقله أنه يجب أن يكون خائفا ولكنه لن يشعر بالخوف فى واقع الأمر مثلى أو مثلك " .

وقد تتبع علماء الأعصاب دائرة الخوف بمنتهى التفصيل بالرغم من أنه لم يتم إلى الآن عمل مسح كامل للدائرة الكاملة لأى شعور من المشاعر الأخرى . إن الخوف من أهم المشاعر لفهم الديناميكيات العصبية للمشاعر . إن الخوف - على مدار ارتقائه - اكتسب مكانة خاصة بارزة إذ إنه ربما الشعور الأكثر أهمية للحفاظ على البقاء . ولكن هذا لن ينفى أننا فى الوقت الحاضر نعانى من مخاوف فى غير محلها ، وذلك من جراء الأحداث اليومية العادية مثل المعاناة التى تفرضها علينا مشاكل الحياة العصرية والغضب إلى غير ذلك وهو ما يصل فى حالة المرض النفسى إلى حد نوبات الذعر أو الفوبيا أو الوسواس القهرى .

هب مثلا أنك كنت وحيدا فى منزلك ليلا ، وأنك كنت تقرأ كتبا عندما سمعت فجأة صوت ارتطام فى الغرفة المجاورة . إن الذى سيحدث داخل عقلك على مدى اللحظات التالية سوف يفتح مجالا للدائرة العصبية للخوف ودور اللوزة المخية باعتبارها جهاز إنذار . إن الدائرة المخية الأولى المتورطة فى مثل هذه الأمور سوف تشرع ببساطة فى استقبال الصوت باعتباره موجات بدنية وسوف تحيل هذه الموجات إلى لغة عقلية تدفع العقل إلى الالتزام بحالة اليقظة التامة . هذه الدائرة تسير من الأذن إلى جذع المخ ثم إلى المهاد . ومن هناك تنقسم إلى فرعين ؛ يتجه الفرع الأول الأصغر الذى يحمل تقدير الاحتمالات إلى اللوزة المخية وقرن آمون المجاور لها ،

بينما يتجه الفرع الأكبر إلى القشرة السمعية فى الفص الصدغى حيث يتم فرز الأصوات وفهمها .

يبدأ قرن آمون سريعا ـ وهو أحد مواقع التخزين الرئيسية فى الذاكرة ـ فى تفسير هذا " الارتطام " من خلال مقارنته بأصوات مشابهة سبق وسمعتها من قبل ليرى إن كان هناك وجه للشبه ـ هل بدا لك صوت " الارتطام " هذا مألوفا فى الحال ؟ وفى الوقت نفسه تشرع القشرة السمعية فى إجراء تحليل أكثر تعقيدا للصوت فى محاولة لفهم مصدره : هل هى قطة ؟ هل هو صوت مصراع النافذة ؟ هل هو شخص يسعى لاقتحام المنزل ؟ هكذا تخرج القشرة المخية بكل افتراضاتها : قد تكون القطة قد أسقطت المصباح من فوق المائدة أو قد يكون شخص يسعى للاقتحام ، ثم تبعث الرسالة إلى اللوزة المخية وقرن آمون للمقارنة بين الافتراضات والذكريات المسبقة .

إن جاءت نتيجة المقارنة مطمئنة (لا بأس ، إنه مصراع النافذة ؛ هذا هو الصوت الذى يصدره دائما عندما يشتد الهواء) فإن الإنذار العام لن يتصاعد إلى المرحلة التالية . ولكن إن بقيت الحالة غير مؤكدة ؛ فسوف تعمل دائرة أخرى بين اللوزة وقرن آمون والقشرة الجبهية لكى تزيد من تشكك وتركز انتباهك مما يجعلك أكثر قلقاً وحرصاً على الكشف عن مصدر الصوت . فإذا لم تصل إلى إجابة شافية بعد هذا التحليل الدقيق ؛ فسوف تستثير اللوزة حالة إنذار وتعمل أجزاؤها الداخلية على تنشيط ما تحت المهاد وجذع المخ ، والجهاز العصبى التلقائى .

يتجلى البناء الرائع للوزة المخية باعتبارها جهاز إنذار مركزى فى المخ فى أوقات الفزع والقلق المتزايد الذى قد لا يشعر به الشخص . وتحمل كل باقة من باقات العصبوات المتعددة فى اللوزة مجموعة من الاحتمالات وتكون متصلة بمستقبلات تعمل على تلقين جهاز الإنذار رسائل مختلفة ، أى هو نظام أشبه بأجهزة الإنذار المنزلية حيث يبقى جهاز الإنذار فى حالة تأهب لإرسال صافرة إنذار إلى قسم الحرائق والشرطة والجيران كلما أشار نظام الأمن المنزلى إلى وجود مشكلة .

تتلقى أجزاء اللوزة المختلفة معلومات مختلفة . فتتلقى النواة الجانبية للوزة إشارات من المهاد والقشرة السمعية والبصرية . أما الروائح ـ عبر البصلة الشمية ـ فهى تتجه إلى الـ " كورتيكوميديال " فى اللوزة بينما يتجه المذاق ورسائل الأمعاء إلى الجزء المركزى من اللوزة . إن هذه الإشارات الواردة تجعل اللوزة المخية بمثابة حارس دائم يتفحص كل التجارب الحسية .

تنطلق الإشارات من اللوزة إلى كل جزء من الأجزاء الأساسية فى العقل . من الأجزاء الوسطى والمركزية يتجه أحد الفروع إلى أجزاء فى " هيبوتلموسى " الذى يفرز الكورتيكوتروفين ـ مادة استجابة الطوارئ ـ والتى تثير استجابة الهجوم أو الهروب من خلال مجموعة متنوعة من الهرمونات الأخرى . يرسل الجزء القاعدى من اللوزة فروعا إلى الجسم المخطط الذى يتصل بالنظام المسئول عن الحركة فى العقل .

وعبر النواة المركزية المجاورة ؛ ترسل اللوزة إشارات إلى الجهاز العصبى التلقائى عبر الغمد النخاعى مما يعمل على تنشيط مجموعة كبيرة من الاستجابات موزعة على نطاق واسع فى القلب والأوعية الدموية والعضلات والمعدة .

ومن المنطقة القاعدية الجانبية للوزة ؛ تتجه الأذرع إلى اللحاء الليفى والأنسجة المعروفة باسم " الرمادية المركزية " ؛ وهى الخلايا التى تضبط العضلات الكبرى فى الهيكل العظمى . إن هذه الخلايا هى التى تجعل الكلب يزمجر أو تجعل القط يقوس ظهره إذا ما ظهر أى معتد فى أرضه . أما لدى الإنسان فإن هذه الدوائر نفسها هى التى تضيق عضلات الأحبال الصوتية مما يدفع الشخص إلى إصدار نبرة الذعر .

يبقى هناك ممر آخر فى اللوزة يقود إلى الـ " لوكوس سيرولوس " فى جذع المخ ، والذى يعمل بدوره على تخليق النورينفرين (والذى يطلق عليه أيضا اسم الـ " النور أدرينالين ") ويوزعه فى كل أنحاء المخ . والنتيجة النهائية للنورينفرين هى أنه يزيد من النشاط العام لأجزاء المخ التى تتلقاه مما يزيد من حساسية الدوائر الحسية . يصبغ النيرونيفرين القشرة المخية وجذع المخ ونظام الأوصال نفسه مما يجعل المخ فى حالة تأهب . والآن سوف يعمل أى صرير عادى داخل المنزل على إصابتك برجفة فى كل أنحاء جسمك . إن معظم هذه التغييرات تجرى خارج نطاق الوعى أى أنك لا تدرك حينها كونك فى حالة خوف .

ولكن مع بدء استشعارك الفعلى لحالة الخوف ـ أى عندما يخترق القلق المستتر حاجز الإدراك ـ تفرض اللوزة مجموعة من الاستجابات واسعة النطاق . فهى ترسل إشارة إلى جذع المخ لترسم تعبير الخوف على وجهك وتجعلك عصبياً وسهل الانفعال وتجعل عضلاتك تتخلص وتزيد من معدل خفقان قلبك وترفع من ضغط دمك وتقلل من معدل تنفسك (قد تلحظ أنك كتمت أنفاسك عندما انتابك الخوف لكى تصغى بمزيد من الاهتمام والانتباه للمصدر أو السبب الذى يثير فيك مشاعر الخوف) . هذا هو جزء واحد فقط من مجموعة كبيرة منسجمة ومتناغمة بمنتهى الدقة والإحكام فى اللوزة المخية والمناطق المجاورة لقيادة وتوجيه المخ فى وقت الأزمات .

فى نفس الوقت تعمل اللوزة ـ مع الأجزاء التى تتصل بها من قرن آمون ـ على توجيه الخلايا التى تبعث ناقلات رسائل أساسية ـ على سبيل المثال ـ لإثارة إفراز الدوبامين الذى يجعلك تركز انتباهك على مصدر الخوف والأصوات الغريبة ، وتؤهب عضلاتك للاستجابة فى ضوء الموقف الراهن . ترسل اللوزة أيضا فى نفس الوقت إشارات حسية إلى مواضع البصر والانتباه مما يدفع العين للبحث عن أية تفاصيل ذات أهمية وذات صلة بالموقف الطارئ . وتعمل نظم الذاكرة بالتوازى على التنقيب عن أية معلومات أو ذكريات ذات صلة بحالة الطوارئ العاطفية وتضعها فى محل الصدارة مقدمة على غيرها من باقى المعلومات الأخرى بما يتناسب مع الظروف التى يفرضها الموقف .

وما إن يتم إرسال هذه الإشارات ، تجد نفسك قد سقطت فى قبضة حالة ذعر ، وتشرع فى إدراك تلك الغصة فى معدتك وزيادة سرعة خفقان قلبك وانقباض عضلاتك حول منطقة الرقبة والأكتاف أو ارتجاف أوصالك أو تجمد جسمك فى مكانه ــ وكل هذا وأنت تبذل جهدك لكى تلتقط أية أصوات أخرى بينما يدور عقلك لتصور كل احتمالات الخطر وكيفية الاستجابة لها . إن هذا التسلسل كله ـ بدءاً من الدهشة إلى التشكك إلى الخوف إلى الذعر ـ يمكن أن يحدث فى غضون ثانية واحدة فقط أو ما يقرب من ذلك . (لمزيد من المعلومات ، انظر كتاب جيروم كجان ، Galen's Prophecy والذى نشر فى نيويورك بواسطة دار نشر بازيك بوكز ، سنة ١٩٩٤) .

ملحق د

المكونات الأساسية الفعالة لبرامج الوقاية

تشمل المكونات الأساسية الفعالة لأى برنامج وقائى ما يلى :

المهارات العاطفية

- التعرف على المشاعر وتعريفها باسمها .
- التعبير عن المشاعر .
- تقييم حدة المشاعر .
- السيطرة على المشاعر .
- التحكم فى الشهوات .
- التحكم فى ردود الفعل التلقائية .
- الحد من الضغوط .
- التمييز بين المشاعر والأفعال .

المهارات الذهنية

- الحديث الذاتى أو التحدث مع النفس - إجراء " حوار داخلى " كوسيلة لتناول موضوع أو مواجهة تحد أو دعم سلوك شخصى .
- قراءة الإشارات الاجتماعية وتفسيرها مثل التعرف على التأثيرات الاجتماعية على السلوك ورؤية النفس فى ضوء المنظور الأكبر للمجتمع .
- اتباع خطوات محددة لمعالجة المشاكل واتخاذ القرارات مثل التحكم فى ردود الفعل التلقائية ، وتحديد الأهداف وتصور أفعال بديلة وتوقع النتائج .
- فهم وجهات نظر الغير .
- فهم ضوابط السلوك (التمييز بين السلوك المقبول وغير المقبول) .

- تبنى نظرة إيجابية تجاه الحياة .
- الإدراك الذاتى - مثل تصور توقعات واقعية عن النفس ، أو وضع توقعات منطقية .

المهارات السلوكية

- غير اللفظية : التواصل البصرى وتعبير الوجه ونبرة الصوت والحركات وما إلى ذلك .
- اللفظية : التعبير عن المطالب بشكل واضح والاستجابة للنقد بشكل فعال والتصدى للتأثيرات السلبية ، والإصغاء إلى الغير ، ومساعدة الغير والمشاركة فى العمل الجماعى الإيجابى .

SOURCE: W.T. Grant Consortium on the School-Based Promotion of Social Competence, "Drug and Alcohol Prevention Curricula," in J. David Hawkins et al., *Communities That Care.*

ملحق هـ

منهج علم معرفة النفس

المكونات الأساسية :

- *الإدراك الذاتي* : مراقبة نفسك والتعرف على مشاعرك وبناء حصيلة لغوية للمشاعر والتعرف على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والاستجابات .
- *اتخاذ القرارات الشخصية* : التدقيق في أفعالك ومعرفة عواقبها ؛ معرفة ما إن كان هناك فكر ما أو شعور ما يقف وراء قرارك وتطبيق هذه الطريقة على قضايا مثل العلاقات المحرمة والمخدرات .
- *التحكم في المشاعر* : مراقبة " الحوار الذاتي " لاكتشاف أية رسائل سلبية مثل أي تحقير داخلي للنفس والتعرف على كل ما يقف وراء شعور ما (مثل الشعور بالألم الذي يقف وراء الشعور بالغضب) والبحث عن طرق لمواجهة المخاوف والقلق والغضب والحزن .
- *التصدي للضغوط* : إدراك قيمة التدريبات والتصور الإرشادي ؛ وتقنيات الاسترخاء .
- *التعاطف* : تفهم مشاعر الغير ومخاوفهم والتفكر في وجهات نظرهم وتقدير الفوارق بين الأشخاص من حيث شعور كل منهم حيال نفس المواقف .
- *التواصل* : التحدث عن المشاعر بشكل فعال واكتساب قدرة على الإصغاء الجيد وطرح الأسئلة والتمييز بين ما يقوله شخص ما أو يفعله وبين استجاباتك أنت أو حكمك عليه ؛ وبعث رسائل تبدأ بـ " أنا " بدلا من التوبيخ .
- *مصارحة النفس* : تقدير المكاشفة وبناء الثقة في العلاقة ومعرفة الوقت الآمن المناسب للبوح بمشاعرك الخاصة .
- *امتلاك رؤية* : التعرف على الأنماط المميزة لحياتك العاطفية واستجاباتك والتعرف عليها في الآخرين .
- *تقبل الذات* : الشعور بالفخر والنظر إلى نفسك من منظور إيجابي والتعرف على مواطن قوتك وضعفك واكتساب القدرة على التلطف بالنفس والتندر عليها .

- *المسئولية الشخصية* : تحمل المسئولية وإدراك عواقب أفعالك وقراراتك وقبول مشاعرك وحالاتك المزاجية والوفاء بالتزاماتك (مثل الاستذكار) .
- *الحزم* : التعبير عن مخاوفك ومشاعرك بدون غضب أو سلبية .
- ديناميكيات الجماعة : التعاون ومعرفة الوقت والطريقة المناسبة للقيادة ؛ والوقت والطريقة المناسبة للاتباع .
- *حسم الصراع* : كيفية إجادة حسم الصراع مع غيرك من الأطفال ومع الأهل ومع المدرسين ؛ كيفية تطبيق مبدأ المكسب المشترك كوسيلة تفاوض ناجحة .

المصدر : " كارين إف. ستون " و " هارولد كيو. ديلهانت " ؛ Self Science: The Subject Is Me (سانتا مونيكا ؛ دار نشر جود بير ، ١٩٧٨) .

ملحق و

التعليم الاجتماعى والعاطفى : النتائج

مشروع تنمية الطفل

إيريك شابز ؛ مركز دراسات التنمية ؛ أوكلاند ؛ كاليفورنيا .

تقييم المدارس فى كاليفورنيا الشمالية ؛ من الحضانة حتى الصف السادس ؛ تم التقييم من قبل مراقبين مستقلين مقارنة بمدارس لم تطبق فيها نفس التجربة .

النتائج :

- المزيد من الشعور بالمسئولية .
- المزيد من الحزم .
- المزيد من الشعبية والانبساطية .
- المزيد من الاجتماعية والرغبة فى المساعدة .
- فهم أفضل للغير .
- المزيد من الاهتمام والعناية .
- المزيد من الاستراتيجيات الاجتماعية فى حل المشاكل مع الغير .
- المزيد من الانسجام .
- المزيد من " الديمقراطية " .
- اكتساب مهارات أفضل لحسم الصراع .

SOURCE: E.Schaps and v. Battistich, " Promoting Health Development Though School-Based Prevention: New Approaches, " *OSAP Prevention Monograph, 8 : Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (ed.) Rockviile, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. Of Health and Human Services, 1991.D.Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Schaps, and Delucchi, "Creating a Caring Community : Educational Practices That Promote Children's Prosocial Development, " in F.K. Oser, A. Dick, and J.L. Party, eds., Effective :nd Responsible Teaching: The New Synthesis (San Francisco : JosseyjBass,1992) .

برنامج " باسز " أو Paths

مارك جرينبرج ؛ مشروع فاست تراك Fast Track؛ جامعة واشنطن .

تم تقييم الطلبة فى مدارس سياتل من الصف الأول حتى الصف الخامس من قبل مدرسين مقارنة بمجموعة تحكم مماثلة تشمل : ١) طلبة عاديين . ٢) طلبة مصابين بالصمم . ٣) طلبة من ذوى الاحتياجات الخاصة .

النتائج

- تحسن فى المهارات الذهنية الاجتماعية .
- تحسن فى المشاعر والإدراك والفهم .
- قدرة أفضل فى السيطرة على النفس .
- قدرة أفضل فى التخطيط لحل المهام الذهنية .
- المزيد من التفكير قبل الإقدام على التصرف .
- المزيد من الكفاءة فى حسم الصراع .
- المزيد من الإيجابية فى مناخ الفصل .

الطلبة من ذوى الاحتياجات الخاصة:

تحسن السلوك داخل الفصل الدراسى فيما يتعلق بـ :

- القدرة على احتواء الإحباط .
- مهارات الحزم الاجتماعى .
- التركيز على أداء المهام المطلوبة .
- مهارات التعامل مع الزملاء .

- تنمية روح المشاركة .
- تحسين الحس الاجتماعى .
- السيطرة أو التحكم فى النفس .

تحسين التفهم العاطفى :

- الإدراك .
- تسمية المشاعر بمسمياتها الدقيقة .
- تراجع فى التقارير الشخصية عن الحزن والاكتئاب .
- تراجع فى القلق والانسحاب .

SOURCES: Conduct Problems Research Group, "A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program," Development and Psychopathology 4 (1992).

M.T. Greenberg and C.A. Kusche, Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project (Seattle: University of Washington Press, 1993).

M.T. Greenberg, C.A. Kusche, E.T. Cook, and J.P. Quamma, "Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum," Development and Psychopathology 7(1995).

مشروع سياتل للتنمية الاجتماعية

جى. ديفيد هوكينز ؛ مجموعة التنمية الاجتماعية ؛ جامعة واشنطن .

تم التقييم فى المدارس الابتدائية والإعدادية فى سياتل من خلال اختبارات مستقلة ومقاييس موضوعية مقارنة بمدارس أخرى لم تشارك فى البرنامج .

النتائج :

- المزيد من التعلق الإيجابى بالأسرة والمدرسة .
- تراجع العدوانية لدى الذكور وتدمير الذات لدى الفتيات .
- تراجع نسبة الفصل المؤقت والدائم بين الطلبة الأقل كفاءة .
- تراجع نسبة الإقبال على تناول المخدرات .
- تراجع نسبة الانحراف .
- تحقيق نتائج أفضل فى اختبارات الإنجاز الثابتة .

SOURCES: E. Schaps and v. Battistich, " Promotng Health Development Through School - Based Prevention : New Approaches, " OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use : From Theory to Practice . Eric Gropelrud (ed.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991 .

J.D. Hawkins, et al., "The Seattle Social Development Project, " in J. McCord and R. Tremblay, eds., The Prevention of Antisocial Behavior in Children (New York: Guilford, 1992).

Von Cleve, and R.F. Catalano, " Reducing Early Childhood Aggression: Results of a Primary Prevention Program, " Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 30, 2 (1991), pp 208-17.

J.A. O'Donnell, J.D Hawkins, R.F. Catalano, R.D. Abbott, and L.E. Day, " Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools, " American Journal of Ortho-Psychiatry 65 (1994) .

برنامج ييل نيو هافن لتنمية الكفاءة الاجتماعية .

" روجر ويسبرج " ، جامعة إيلينوى فى شيكاغو .

تم التقييم فى مدارس نيو هافن العامة من الصف الخامس حتى الصف السادس من قبل مراقبين مستقلين ومن خلال تقارير المدرسين والطلبة مقارنة بمجموعة تحكم .

النتائج

- تحسن فى مهارات معالجة المشكلات .
- المزيد من الاختلاط والمشاركة مع الزملاء .
- قدرة أفضل على التحكم فى الاستجابات التلقائية .
- تحسن فى السلوك العام .
- تحسن كفاءة التعامل مع الغير وزيادة الشعبية .
- تحسين مهارات التكيف .
- المزيد من المهارة فى معالجة المشكلات التى تنشب مع الغير .
- اكتساب قدرة أفضل فى التعامل مع القلق .
- تراجع السلوك المنحرف .
- اكتساب قدرة أفضل فى مهارات حسم الصراع .

SOURCES: M.J. Elias and R.P. Weissberg, " School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects, " Prevention In Human Services 7.1 (1990) . PP. 177-200.

M. Caplan, R.P. Weissberg, J.S. Grober, P.J. Sivo, K. Grady, and C. Jacoby, " Social Competence Promotion With Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use, " Journal of Consulting and Clinical Psychology 60, 1 (1992) , pp. 56-63.

برنامج حسم الصراعات بطرق بناءة

" ليندا لنتيرى " ، المركز القومى لبرنامج حسم الصراعات بطرق بناءة (مبادرة من قبل القائمين على التعليم لتنمية المسئولية الاجتماعية) ، نيويورك .

تم التقييم فى مدارس نيويورك ؛ من الحضانة حتى الصف الثانى عشر ، من قبل تقييم المدرسين قبل وبعد البرنامج .

النتائج :

- تراجع نسبة العنف داخل الفصول .
- تراجع التحقير والإهانات اللفظية داخل الفصل .
- بث المزيد من روح الاهتمام .
- المزيد من الاستعداد للتعاون .
- المزيد من التعاطف .
- تحسين مهارات التواصل .

SOURCE: Metis Associates. Inc., The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP New York Site (New York : Metis Associates, May 1990).

مشروع تحسين الوعى الاجتماعى وحسم المشاكل الاجتماعية

" موريس إيلياس " ؛ جامعة روتجرز .

تم التقييم فى مدارس نيويورك . تغيير كلى من الحضانة حتى الصف السادس ؛ عن طريق تقييم المدرسين والزملاء وسجلات المدرسة مقارنة بغير المشاركين .

النتائج

- المزيد من الحساسية تجاه مشاعر الغير .
- قدرة أفضل على فهم عواقب السلوك .
- تحسين القدرة على تقييم المواقف الاجتماعية والتخطيط الصحيح للأفعال .
- تحسين فى مستوى الاعتزاز بالذات .
- تنمية السلوك الاجتماعى .
- طلب المساعدة من قبل الزملاء .
- قدرة أفضل على احتواء المرحلة الانتقالية إلى المدرسة الإعدادية .
- تراجع النزعة المعادية للمجتمع ونزعة تدمير الذات والسلوك الاجتماعى المضطرب حتى فى المدرسة الثانوية .
- قدرة أفضل على التحكم فى النفس والإدراك الذاتى واتخاذ القرارات الاجتماعية داخل وخارج الفصل الدراسى .

SOURCES: M.J. Elias, M.A. Gara, T.F. Schuyler, L.R. Branden-Muller, and M.A. Sayette, "The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program," American Journal of Orthopsychiatry 61 (1991), pp. 409-17.

M.J Elias and J. Clabby, Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program (San Francisco: Jossey-Bass, 1992) .

المصادر

لم تتح لنا الفرصة لوضع صفحة كهذه فى الطبعة السابقة لتوجه القراء الذين يرغبون فى معرفة المزيد من المعلومات إلى أفضل المصادر - فى عام ١٩٩٥ لم يكن هناك أى مصادر على الإطلاق حول الذكاء العاطفى، بينما تبدو كثيرة إلى حد كبير اليوم. ومجرد وجود هذه الصفحة يشير فى حد ذاته إلى مدى التقدم الذى تم إحرازه فى هذا الصدد. ومن أجل الوصول إلى المزيد من الأدوات ونتائج الأبحاث والمصادر العملية والمتخصصين فى هذا المجال، فإننى أوصى بالاستعانة بالمؤسسات والمواقع الإلكترونية والكتب التالى ذكرها. لقد حاولت إدراج الكتب التى أعلم أنها تعتمد المنهج البحثى السليم، ولكن فشلى فى إدراج أحد الكتب لا يُعنى أنه ليس مفيداً او أنه لا يعتمد على أساس علمى سليم.

التعليم

تسعى المؤسسة التعاونية للتعليم الأكاديمى للتعليم والاجتماعى والعاطفى (CASEL)، والتى تتخذ من جامعة إلينوى بشيكاجو مقراً لها، إلى دعم نجاح الطفل فى المدرسة والحياة من خلال تشجيع التعليم الاجتماعى والعاطفى والأكاديمى القائم على الأدلة كجزء ضرورى من التعليم من مرحلة ما قبل المدرسة حتى الدرسة الثانوية. يمكنك زيارة موقعها الإلكترونى: www.casel.com

مركز التعليم الاجتماعى والعاطفى (CSEE)، بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا، هو مؤسسة للتنمية التعليمية والمهنية تكرس جهودها لدعم التعلم العاطفى الاجتماعى والتعليم

والقيادة فى المدارس. يمكنك زيارة موقعها الإلكترونى: www.CSEE.com

Some Model SEL Programs

Responsive Classroom: http://responsiveclassroom.org/
Developmental Studies Center: http://www.devstu.org/
Educators for Social Responsibility:
http://www.esrnational.org/home.htm
Search Institute: http://www.search-institute.org/
Social Development Research Group:
http://depts.washington.edu/sdrg/index.html

معايير التعلم. للحصول على نموذج تفصيلى لمعايير التعلم العاطفى والاجتماعى، انظر أعمال مجلس إدارة جمعة إلينوى للتعليم، فمن الممكن تبنى هذه المعادلة الرائعة والمتطورة من قبل أى نظام تعليمى يسعى إلى توفير هذا النوع من التعليم لأبنائه. زر موقعنا الإلكترونى: www.isbe.net/ils/social_emotional/standards.htm.

Recommended Books

Bar-On. Reuven, J. G. Maree. and M. J. Elias, eds. *Educating People to Be Emotionally Intelligent.* Portsmouth, NH: Heinemann Educational Publishers,٢٠٠٥.

Cohen, Jonathan, ed. *Educating Minds and Hearts: Social Emotional Learning and the Passage into Adolescence.* New York: Teachers College Press, ١٩٩٩.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *Safe and Sound Educational Leader's Guide to Evidence-based Social and Emotional Learning Programs.* Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. ٢٠٠٣.

Elias, Maurice J., A. Arnold. and C. S. Hussey, eds. *EQ + IQ = Best Leadership Practice for Caring and Successful Schools.* Thousand Oaks, CA: Corwin Press, ٢٠٠٣.

Elias, Maurice, et al. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Eeducators.* Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, ١٩٩٧.

Haynes, Norris, Michael Ben-Avie, and Jacque Ensign. *How Social and Emotional Development Add Up: Getting Results in Math and Science Education.* New York: Teachers College Press, ٢٠٠٣.

Lantieri, Linda, and Janet Patti. *Waging Peace in Our Schools*. Boston: Beacon Press, ١٩٩٦.

Novick, B., J. S. Kress, and Maurice Elias. *Building Learning Communities with Character: How to Integrate Academic, Social, and Emotional Learning*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, ٢٠٠٢.

Patti, Janet, and J. Tobin. *Smart School Leaderss: Leading with Emotional Intellience*. Dubuque, IA: Kendall Hunt, ٢٠٠٣.

Salovey, Peter, and David Sluyter, eds. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books, ١٩٩٧.

Zins, Joseph, Roger Weissberg, Margaret Wang, and Herbert Walberg. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press, ٢٠٠٤.

الشركات

يقع مقر اتحاد الباحثين فى مجال الذكاء العاطفى بالشركات فى كلية علم النفس التطبيقى والمهنى، بجامعة روتجرز، تحت رئاسة: كارى تشيرنس. وموقعه الإلكترونى هوس: www.eiconsortium.org

Recommended Books

Ashkanasy, Neal, Wilfred Zerbe, and Charmine Hartel. *Managing Emotions in the Workplace*. Armonk, NY: M. E. Sharpe, ٢٠٠٢.

Boyatzis, Richard, and Annie McKee. *Resonant Leadership: Inspiring Yourself and Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press, ٢٠٠٥.

Caruso, David R., and Peter Salovey. *The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop the Four Key Skills of Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass, ٢٠٠٤.

Cherniss, Cary, and Daniel Goleman, eds. *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select For, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals,*

Groups, and Organizations. San Francisco: Jossey-Bass, ٢٠٠١.

Druskat, Vanessa, Fabio Sala, and Gerald Mount, eds. *Linking Emotional Intelligence and Performance at* Work: *Current Research Evidence.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, ٢٠٠٥.

Fineman, Stephen, ed. *Emotion in Oiganizations.* ٢nd ed. London: Sage Publications, ٢٠٠٠.

Frost, Peter J., *Toxic Emotions at Work: How Compassionate Managers Handle Pain and Conflict.* Boston: Harvard Business School Press, ٢٠٠٣.

Riggio, Ronald, Susan E. Murphy, and Francis Pirozzolo. *Multiple Intelligences and Leadership.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, ٢٠٠٢.

التربية

Recommended Books

Elias, Maurice, Steven E. Tobias, and Brian S. Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting: How to Raise a Self-disciplned, Responsible. Socially Skilled Child.* New York: Harmony Books, ١٩٩٩.

Elias, Maurice; Steven E. Tobias, and Brian S. Friedlander. *Raising Emotionally Intelligent Teenagers.* New York: Harmony Books, ٢٠٠٠.

Gottman, John. *Raising an Emotionally Intelligent Child.* New York: Simon and Schuster, ١٩٩٨.

Schure, Myrna. *Raising a Thinking Child.* New York: Pocket Books. ١٩٩٤.

عام

مؤسسة "سيكس سكندس" مؤسسة خيرية تدعم الذكاء العاطفي في المدارس والشركات

والأسر، وذلك من منظور عالمي. إنها تمثل مصدراً رائعاً للمعلومات المتعلقة بالمصادر والموارد والمقالات والمؤتمرات. الموقع الإلكتروني: www.6seconds.org

Recommended Books

Bar-On, Reuven, and Parker, James D. A., eds. *Handbook of Emotional Intelligence.* San Francisco: Jossey-Bass, ٢٠٠٠.

Barrett, Lisa Feldman, and Peter Salovey. *The Wisdom of Feeling Psychological Processes in Emotional Intelligence.* New York: Guilford Press, ٢٠٠٢.

Geher, G., ed. *Measuring Emotional Intelligence: Common Ground and Controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, ٢٠٠٤.

Salovey, Peter. Marc A. Brackett, and John D. Mayer. *Emotional Intelligence: Key Reading on the Mayer crud Salovey Model.* Port Chester, NY: DUDE Publishing, ٢٠٠٤.

Williams, Virginia, and Redford Williams. *Lifeskills.* New York: Times Books, ١٩٩٧.

التفكير النقدي:

Matthews, Gerald, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts. *Emotional Intelligence: Science and Mysth.*.Cambridge: MIT Press, ٢٠٠٢.

ملاحظات

المقدمة

١. من العرض التقديمى لـ" جى. إيه. دولارك" و" آر. بى. وايسبرج " التحليل الفائق لبرامج تنمية الشباب الإيجابيين" فى المؤتمر السنوى لجمعية أطباء النفس فى أمريكا، بواشنطن، أغسطس ٢٠٠٥، علاوة على بحث و"ايسبرج" بعنوان "التعليم الاجتماعى والعاطفى للنجاح فى الدراسة وفى الحياة، والذى ألقاه فى مؤتمر جمعية أبحاث المجتمع وحصل على جائزة المساهمات المتميزة لنظريات وأبحاث جمعية أطباء علم النفس فى أمريكا فى أغسطس ٢٠٠٥ فى واشنطن.

٢. N. R. Riggs, M. T. Greenberg, C. A. Kusche, and M A. Pentz, "The Role of Neurocognitive Change in the Behavioral Outcomes of a Social-Emotional Prevention Program in Elementary School Students: Effects of the PATHS Curriculum," ٢٠٠٥, under review.

٣. ظهر نموذج الذكاء العاطفى كإطار مؤثر فى علم النفس ومجالاته المختلفة، والتأثير متبادل مع هذا النموذج ومجالات علوم الأعصاب والصحة النفسية، وتشمل المجالات المتصلة بقوة مع نموذج الذكاء العاطفى: التنمية، التعليم، العيادات النفسية علم النفس الاجتماعى والصناعى / المؤسساتى، علاوة على مجالات أخرى. هذا ويتم إدراج بعض أقسام وفروع الذكاء العاطفى الآن بشكل روتينى فى مناهج الجامعة والدراسات العليا.

٤. J. D. Mayer, P. Salovey, and D. R. Caruso, "Models of Emotional Intelligence," in R. J. Sternberg, ed., *Handbook of Intelligence*, Cambridge, Eng. Cambridge University Press, ٢٠٠٠.

٥. الأطفال الذين تم تقييمهم عام ١٩٩٩:

ThomasM Achenbach et al., "Are American Children's Problems Still Getting Worse? A ٢٣-year Comparison," *Journal of Abnormal Child Psychology*, ٣١ (٢٠٠٣): ١-١١.

الجزء الأول: العقل العاطفى

الفصل ١ : ما المراد من المشاعر

١. وكالة "أسوشيتد برس" ١٥ - سبتمبر - ١٩٩٣

٢. ينتشر فى الخرافات القديمة فى كل بلاد العالم الموضوع الأزلى للحب الذى يتميز بإنكار الذات، وخاصة فى حكايات "جاكاتا" فى قارة أسيا والتى ترجع لآلاف السنوات حيث تحتوى على تنويعات مختلفة من قصص التضحية بالذات.

٣. الحب الإيثارى وبقاء البشر: ستجد نظريات النشوء والارتقاء التى تشرح مزايا التكيف والإيثار ملخصة فى هذا الكتاب: كتاب من تأليف كل من "مالكوم سلافين" و"دانيال كريجمان" *The Adaptive Design of the Human syche (New York: Guilford Press, ١٩٩٢).*

٤. الكثير من هذه المناقشة مبنى على مقال مهم لـ " بول إيكمان " بعنوان .... "An Argument for Basic Emotions," *Cognition and Emotion,* ٦, ١٩٩٢, pp. ١٦٩-٢٠٠. ويتفق فى الرأى مع هذا المقال مقال آخر لـ " جونسون ليرد " و " كى أوتلى ".

٥. The shooting of Matilda Crabtree: *The New York Times, Nov.* ١١, ١٩٩٤.

٦. فى البالغين فقط: ملحوظة ذكرها "بول إيكمان" من جامعة كاليفورنيا فى سان فرانسيسكو.

٧. تغيرات الجسم وانفعالاته والأسباب الارتقائية لذلك: ذكرت بعض التغييرات فى المقال Robert W. Levenson, Paul Ekman, and Wallace V. Friesen, "Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity," *Psychophysiology* ٢٧,١٩٩٠ وهذه القائمة مستقاة من هنا ومن عدة مصادر أخرى وعند هذه النقطة تعتبر مثل تلك القائمة أمراً نظرياً، فهناك جدل علمى ثائر من حول موضوع الخلفية البيولوجية لكل عاطفة، ويقول بعض الباحثون أن العواطف وأصولها تتداخل ولا تتنافر، أو أن قدرتنا محدودة لقياس أصولها البيولوجية ولا يعتمد عليها. انظر المزيد عن هذا الموضوع فى كتاب " بول إيكمان" و " ريتشارد ديفيدسون" بعنوان *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press,١٩٩٤)

٨. كما يصيغها "بول إيكمان": " الغضب هو أخطر الانفعالات ويكمن وراء اندلاع الغضب أغلب مشاكل المجتمع المدمرة، هو أقل المشاعر التى يمكن السيطرة عليها الآن لأنه يحفزنا على العراك، وقد تطورت انفعالاتنا فى وقت لم يملك فيه

الإنسان التكنولوجيا ليتحكم فيها. ففى عصور ما قبل التاريخ، إن تملك أحدهم غضب عارم ليقتل أحد لن يفعل هذا بسهولة ـ كما يحدث الآن".

٩. "إرازموس" من " روتردام " *In Praise of Folly* ، ترجمة " إيدى راديس" (London: Penguin,١٩٧١) صفحة ٨٧.

١٠. تحدد هذه الاستجابات الأساسية " الحياة العاطفية" ـــ أو بمعنى أدق "الحياة الغريزية" ـ لهذه الأنواع. والأهم من ناحية التطور، أن تلك هى القرارات اللازمة، والحيوانات التى كانت تفعل ذلك بشكل جيد، أو بشكل كافٍ، كانت تحيا لتنقل جيناتها للأجيال الأخرى، وفى تلك الأيام القديمة كانت الحياة العقلية همجية، فكانت كل ما تلتقطه الحواس وردود الأفعال للمثيرات الخارجية لا يخرج عن نطاق السحالى أو الضفادع أو الطيور أو الأسماك أو حتى أحد الديناصورات الصغيرة. ولكن هذا العقل البدائى لم يكن يسمح بوجود أى انفعالات أو عواطف.

١١. الجهاز الطرفى والمشاعر انظر كتاب ...

R. Joseph, *The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body* (New York: Plenum Publishing, ١٩٩٣); Paul D. MacLean *The Triune Brain in Evolution* (New York: Plenum, ١٩٩٠).

١٢. صفار قرد الريصص الهندى والتكيف: انظر بحث ...

"Aspects of emotion conserved across species," Ned Kalin, M.D. Departments of Psychology and Psychiatry, University, of Wisconsin, Prepared for the MacArthur Affective Neuroscience Meeting, Nov., ١٩٩٢.

الفصل ٢ : تشريح لعملية سطو عاطفى

١. فى حالة الرجل الخالى من المشاعر الذى وصفه "آر. جوزيف" فى صـ ٨٣، كان هنا عينة من الناس أظهروا القليل من المشاعر بعد استئصال لوزة المخ. (انظر كتاب .... Davidson, eds , *Questions About Emotion*. New York: Oxford University Press, ١٩٩٤)، ونتائج البحث المختلفة تعتمد على الأجزاء التى تم استئصالها من لوزة المخ والدوائر الكهربية المفقودة تبعًا لذلك، وعلم الأعصاب لم يقل كلمته الأخيرة فى هذا.

٢. يعمل "لودو" مثل علماء الأعصاب الآخرون على عدة مستويات، حيث كان، على سبيل المثال، يدرس حقيقة أن بعض الآفات التى يصاب بها مخ الفئران كان يبذل جهداً شاقاً فى تتبع مسار خلية عصبية واحدة وإجراء تجارب موسعة لحالة

الخوف لدى الفئران التى تغيرت أمخاخها جراحيًا. ونتائج بحثه وغير. من العلماء الموجودة فى هذا الكتاب لاتزال فى مرحلة الاستكشاف فى مجال علم الأعصاب وبالتالى مازالت غير يقينيه ـ وخاصة التداعيات التى تنبع من البيانات غير المؤكدة لفهمنا للحياة العاطفية، لكن عمل لودو يدعمه أدله كثيرة فى تزايد مستمر من علماء الأعصاب الآخرين ممن يكتشفون النقاب عن الأساس العصبى للانفعالات. انظر كتاب: .....

Joseph LeDoux, "Sensory Systems and Emotion," *Integrative Psychiatry*, ٤, ١٩٨٦, Joseph LeDoux, "Emotion and the Limbic System Concept," *Concepts in Neuroscience*,٢،١٩٩٢.

٣. عُرفَت لأول مرة فكرة أن الجهاز الطرفى هو مركز المشاعر بالمخ عن طريق عالم الأعصاب "بول ماكلين" منذ أكثر من أربعين عاماً. وفى السنوات الأخيرة دعمت الاكتشافات المشابهة لما توصل إليه "لودو" مفهوم الجهاز الطرفى وأثبتت أن بعض أبنيته المركزية مثل قرن آمون لا تتصل بشكل مباشر بالعواطف، بينما الدوائر التى تربط أجزاء المخ الأخرى ـ وخاصة مقدمة الفصوص الجبهية ـ بلوزتى المخ تكون أكثر ارتباطا أو اتصالاً بالعواطف. وهناك دليل متزايد على أن كل عاطفة من الممكن أن ترتبط بأجزاء معينة من المخ. وأحد ما توصل إليه الباحثون هو أنه ليس هناك مركز محدد فى المخ يتعلق بالعواطف وحده، وإنما هناك عدة أنظمة من الدوائر التى تساعد على انتشار وتنظيم إحدى العواطف ونقلها إلى الأجزاء مترامية الأطراف من المخ والتى تكون مترابطة ببعضها البعض. هذا ويتوقع علماء الأعصاب أنه عندما يتم رسم خريطة كاملة لمراكز العواطف فى المخ فإن كل عاطفة رئيسية سوف يكون لها خريطتها المنفصلة بالمسارات العصبية التى تحدد سماتها المميزة ، ولكن رغم هذا سوف تترابط العديد من تلك الدوائر فى مواقع الاتصال الرئيسية داخل الجهاز الطرفى، مثل لوزتى المخ وقشرة الفصوص الجبهة انظر مقال "جوزيف " لودو" : " أنظمة الذاكرة العاطفية بالمخ". من دورية "بيهيفيورال آند برين ريسرش"، ٥٨ ، ١٩٩٣.

See Joseph LeDoux, "Emotional Memory Systems in the Brain," *Behavioral and Brain Research*. ٥٨, ١٩٩٣.

٤. الدوائر الكهربية للمخ ومستويات الخوف المختلفة، ستجد التحليل مبنى على الكتاب التالى لـ "جيروم كاجان " بعنوان ... *Galen's Prophecy* (New York: Basic Books, ١٩٩٤).

٥. كتبت عن بحث "جوزيف لودو" فى جريدة نيويورك تايمز فى الخامس عشر من أغسطس عام ١٩٨٩ وكانت المناقشة فى هذا الفصل مبنية على حوارى معه ومقالاته العديدة مثل: " أنظمة الذاكرة العاطفية بالمخ " من دورية " بيهيفيورال

برين آند ريسرش"، ٥٨، ١٩٩٣ ؛ "العاطفة والذاكرة والمخ" من مجلة "ساينتفيك أمريكان" عدد يونيه ١٩٩٤ ؛ " العواطف ومفهوم الجهاز الطرفى". من دورية " كوستس.

٦. تفضيلات لاشعورية.
"ويليام رافت كونست ويلسون " و " آر. بى زاجونك" "Affective Discrimination of Stimuli That Cannot be Recognized"

٧. الرأى اللاشعورى. "جون إيه. بارج" "First Second :The Preconscious in Social Interactions" والذى تم تقديمه فى اجتماع الجمعية الأمريكية لعلم النفس، واشنطن العاصمة ، (يونيه ١٩٩٤)

٨. الذاكرة العاطفية: "لارى كاهيل" وآخرون "Beta-adrenergic activation and memory for emotional events" *Nature* (Oct. ٢٠, ١٩٩٤).

٩. نظرية التحليل النفسى ونضج المخ: مناقشة مفصلة للسنوات المبكرة والعواقب العاطفية لتطور المخ فى كتاب: " آلان شور" *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, ١٩٩٤).

١٠. قال "لودو": "إنه خطير حتى لو لم تعرفه" فى مقاله ... How Scary "Things Get that Way," *Science* (Nov. ٦, ١٩٩٢) .p. ٨٨٧.

١١. يستقى هذا الافتراض حول توليف وضبط الاستجابة العاطفية بواسطة اللحاء الجديد من مقال "نيد كالين" المذكور سابقاً.

١٢. توضح النظرة المتفحصة لتشريح الأعصاب أن مقدمة فصوص المخ هى المسئولة عن إدارة الانفعالات وتشير الكثير من الأدلة إلى أن اللحاء الأمامى للمخ هو موقع الدوائر الكهربية اللحائية التى تتحكم فى رد الفعل الانفعالى. وفى البشر ، تجدى أقوى الروابط بين اللحاء الجديد ولوزتى المخ إلى الفص الجبهى الأمامى الأيسر والفص الصدغى الذى يقع أسفل وبجوار الفص الجبهى (الفص الصدغى مهم جداً للتعرف على ماهية الأشياء) وهاتين الرابطتين تقعان فى مكان واحد، يوحى بوجود مسار سريع وقوى، أشبه بطريق عصبى سريع. والمسار العصبى الواحد الذى يجرى بين لوزتى المخ والقشرة الجبهة الأمامية يتجه إلى منطقة تسمى بـ " القشرة المخية للجبهة الحجابية" وهى مهمة جداً لتقييم الاستجابات الانفعالية أثناء حدوثها وتعديلها.

تتلقى القشرة المخية الجبهية الحجاجية الإشارات من لوزة المخ ولها شبكة معقدة وواسعة من التشعبات عبر الجهاز الطرفى للمخ، وتلعب هذه الشبكة دوراً فى تنظيم الاستجابات الانفعالية ـ مثل تثبيط الإشارات الصادرة من الجهاز الجبهى أثناء توجهها لأماكن أخرى من اللحاء، مما يقلل من حدة الإشارات العصبية. والروابط بين القشرة المخية البهة الحجاجية والجهاز الطرفى ممتدة

واسعة لدرجة جعلت المحللين العصبيين يطلقون عليها اسم "القشرة الطرفية" ـ الجزء المتعلق بالتفكير فى المخ العاطفى. انظر "نيد كالين"، أقسام علم النفس والطب النفسى، جامعة ويسكونسن، مخطوطة بعنوان "Aspects of Emotion Conserved Across Species" . لم يتم نشرها والتى كان قد أعدت لاجتماع MacArthur Affective Neuroscience ,١٩٩٢ وكتاب "آلان شور" بعنوان *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, Ns: Laurence Erlbaum Assouites,١٩٩٤)

وهناك جسر بنائى بين لوزة المخ والقشرة الجبهة الأمامية وهو أيضاً بيولوجى كيميائى: والجزء الوسطى من القشرة الجبهية الأمامية ولوزة المخ غنيان بمركزات المستقبلات الكيماوية للناقل العصبى " سيروتونين"، وهو أهم مركز لكيمياء المخ المتوافقة مع الانفعالات: حتى القرود التى يكون بأمخاخها الكثافة عالية من مستقبلات السيروتونين فى الدائرة بين القشرة الجبهية الأساسية ولوزة المخ يتسمون " بالتوافق الاجتماعى" عكس القرود ذوى التركيز الأقل، حيث يتسمون بالعداء. يتسمون " بالتوافق الاجتماعى" انظر كتاب "أنطونيو داموسيو" بعنوان *"Descartes' Error"* (New York: Grosset/ Putnam,١٩٩٤)

١٣. توضح الدراسات التى أجريت على الحيوانات أنه عندما تتعرض الفصوص الجبهية الأمامية للمخ للتلف، والذى بدوره يحول دون ضبط الإشارات الانفعالية الصادرة من المنطقة الطرفية، فإن ذلك يجعل الحيوانات تغضب كثيرًا بشكل مندفع وسلوكها يصبح عشوائى وصعب التكهن به وخاصة فى مشاعر الغضب والخوف. هذا وقد أقترح " إيه. آر. لوريا" عالِم الأعصاب، والعالم النفسى الروسى الشهير فى عام ١٩٣٠ أن القشرة الجبهية الأمامية تتحكم فى قدرة الإنسان على السيطرة على الذات وكبح جماح الانفعالات، والمرضى ممن أصيبوا فى هذه المنطقة صاروا مندفعين فى سلوكهم يغضبون ويخافون أكثر من اللازم وبسرعة، ومنهم رجال ونساء ممن ارتكبوا جرائم قتل حيث تم فحص المخ بالأشعة وتم اكتشاف انخفاض ملحوظ فى مستوى نشاط هذه المنطقة فى القشرة الجبهية الأمامية.

١٤. أهم الأبحاث التى أجريت حول الفصوص التالفة فى مخ الفئران تم أجراؤها على يد "فيكتور دينينبرج"، وهو عالم نفسى من جامعة كونكتكت.

١٥. إصابات الفص الأيسر من المخ والانشراح: انظر "Emotional behavior and hemispheric side of lesion," Cortex, ٨, ١٩٧٢

١٦. حالة هذا المريض بالسكتة الدماغية ذكرتها " مارى كى. موريس" من قسم علم الأعصاب فى جامعة فلوريدا فى الاجتماع الدولى لعلم نفس الأعصاب فى فبراير ١٣ ـ ١٦ عام ١٩٩١ فى سان انطونيو.

١٧. القشرة الجبهية الأمامية والذاكرة العاملة: "لين. دى سيليمون" وآخرون "Prefrontal Cortex" أمريكان جورنال أوف سيكياترى، ١٥٢ ، ١٩٩٥
١٨. الفصوص الجبهية المعطوبة ... "فيليب هاردن" و " روبرت بيل " "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk of Alcoholism". "جونال أوف أبنورمال سيكولوجى، ١٠٤ ، ١٩٩٥ .
١٩. القشرة الجبهة الأمامية : " أنطونيو داماسيو" ، كتاب *Descartes' Error : Emotion, Reason and the Human Brain* (New York: Grosset/ Putnam,١٩٩٤)

الجزء الثانى: طبيعة الذكاء العاطفى

الفصل الثالث : عندما يقدم الذكى على حماقة

١. ذُكِرتَ قصة "جيسون" فى مقال بعنوان : ..... "Warning by a Valedictorian Who Faced Prison," فى جريدة نيويورك تايمز (٢٣ يونيه ١٩٩٢).
٢. أحد المراقبين يذكر ما يلى : "Cracking the IQ BOX" صحيفة "ذى أمريكان بروسبكت" شتاء ١٩٩٥ .
٣. Richard Herrnstein and Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (New York. Free Press, ١٩٩٤), p. ٦٦.
٤. " جورج فانت" فى كتاب *Adaptation to Life* (Boston: Little, Brown ١٩٧٧) كان متوسط درجات امتحان التأهيل لمن تقدموا للالتحاق بجامعة هارفارد يبلغ ٥٨٤ على مقياس تبلغ فيه أعلى درجة ٨٠٠. وقد أخبرنى د."فا نت " ، الذى يعمل الآن فى كلية الطب بجامعة هارفارد بالقيمة الضئيلة المتوقعة لدرجات هذا النجاح وتأثيرها على نجاح هؤلاء الأشخاص المتميزين فى الحياة.
٥. J. K. Felsman and G. E. Vaillant, "Resilient Children as Adults: A ٤٠-Year Study ," in E..J. An-derson and B. J Cohler, eds., *The Invulnerable Child* (New York: Guilford Press, ١٩٨٧).
٦. ورد مقال عن " كارين أرنولد" فى جريدة شيكاغو تريبيون" العدد الصادر يوم ٢٩ مايو ١٩٩٢ .

٧. امتداد المشروع: الزملاء الرئيسيين لـ "جاردنر" فى تطوير هذا المشروع هم "مارا كريشفسكى" و"ديفيد فيلدمان".

٨. تحاورت مع "هوارد جاردنر" بخصوص نظريته عن الذكاء المتعدد فى مقال "Rethinking the Value of Intelligence Tests" فى الملحق التعليمى لجريدة نيويورك تايمز (العدد الصادر فى ٣ نوفمبر ١٩٨٦).

٩. ذكرت المقارنة بين اختبارات الذكاء والقدرات الممتدة فى أحد الفصول التى شاركت فى كتابتها "مارا كريشفسكى" " هوارد جاردنر" فى كتاب *Multiple Intelligences: The Theory, in Practice* (نيويورك ، بيزك بوكس، ١٩٩٣).

١٠. خلاصة الموضوع تأتى من كتاب " هوارد جاردنر" *Multiple Intelligences* صفحة ٩ .

١١. Howard Gardner and Thomas Hatch, "Multiple Intelligences Go to School," *Educational Researcher* ١٨, ٨ (١٩٨٩)

١٢. نموذج الذكاء العاطفى تم تقديمه لأول مرة فى كتاب "بيتر سالوفى" و"جون دى ماير" بعنوان *"Imagination, Cognition, and Personality"* (١٩٩٠) فى صفحات ١٨٥ ـ ٢١١ .

١٣. ١٣) الذكاء العملى ومهارات الأشخاص: كتاب " روبرت. جى. سترنبرج" *Beyond IQ* (نيويورك : كمبريدج يوينفرستى برس، ١٩٨٥).

١٤. ١٤) التعريف الأساسى للذكاء العاطفى فى نفس الكتاب السابق صفحة (١٨٩) وهناك نموذج آخر للذكاء العاطفى فى بحث الدكتوراة الخاص بـ "روفن بارون " فى جامعة رودس بجنوب أفريقيا، ١٩٨٨ ، بعنوان The Development of a Concept of Psychological Well- Being"

١٥. ١٥) حاصل الذكاء فى مقابل "الذكاء العاطفى": بحث غير منشور فى جامعة كاليفورنيا فى بيركلى لـ "جاك بلوك" فى فبراير ١٩٩٥. فقد استخدم "بلوك" مصطلح "النضج العاطفى" الذكاء العاطفى، ولكنه ذكر أن مكوناته الرئيسية تشتمل على تنظيم الذات وضبط الانفعالات التكيفى والتأثير على الذات والذكاء الاجتماعى. وبما أن تلك هى العناصر الرئيسية التى يتكون منها الذكاء العاطفى، فإن النضج العاطفى يمكن أن يعتبر مؤشر بديل على الذكاء العاطفى، مثله فى ذلك مثل اختبارات التأهيل للالتحاق بالجامعات التى تنوب عن اختبارات الذكاء. وقد حلل "بوك" بيانات إحدى الدراسات الممتدة التى أجريت على ما يربو على مائة شاب وفتاة تتراوح أعمارهم ما بين سنوات المراهقة وأوائل العشرينات ، وقد استخدم الأساليب الإحصائية لتقييم الشخصية والروابط السلوكية بحاصل الذكاء المرتفع بعيداً عن الذكاء العاطفى، وتقييم تلك الروابط السلوكية مع الذكاء العاطفى

بعيداً عن حاصل الذكاء. وقد توصل إلى أنه هناك ارتباط نسبى بين حاصل الذكاء و"النضج العاطفى ، ولكن كل منهما مستقل.

الفصل ٤ : معرفة النفس

١. استخدامى لمصطلح الوعى بالذات يشير لانعكاس الذات والانتباه الداخلى لتجربة المرء فى الحياه.

٢. Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go There You Are*(New York: Hyperion ١٩٩٤)

٣. ٣) الأنا المراقبة: مقارنة ثاقبة بين انتباه المحلل النفسى للذات والوعى بالذات فى كتاب "مارك إبشيتن" .... *Thoughts Without a Thinker* (نيويورك : بيزك بوكس، ١٩٩٥) حيث يذكر "إبشتين" أن هذه القدرة إن تم تحفيزها بعمق سيقل انتباه المرء لعيوبه ويصير أكثر جراه ومرونة فى مواجهة الحياة.

٤. William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, ١٩٩٠),p. ٦٤.

٥. John D. Mayer and Alexander Stevens, "An Emerging Understanding of the Relective (Meta) Experience of Mood," unpublished manuscript (١٩٩٣).

٦. Mayer and Stevens "An Emerging Understanding," بعض المصطلحات التى أستخدمها فى هذا السياق مستقاة من كتابهما هذا.

٧. جيشان العواطف: قامت "داندى لارسين" بمعظم هذا العمل أو بمشاركتها، وهى طالبة بالدراسات العليا بجامعة "ميتشجان".

٨. ذكر وصف "جارى" ، الجراح ذو المشاعر الحادة، فى مقال لـ "هيل .أى. سويلر" بعنوان: "Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy" ٣٨,١ (١٩٩٨), pp. ٤٧-٦١.

٩. استخدم كل من "إم. بى. فريدمان" و "بى. إس. سويت" مصطلح الأمية العاطفية فى مقالة لهما بعنوان " Some Specific Features of Group Psychotherapy " من مجلة "انترناشيونال جورنال فور جروب سايكو ثيرابى" ٤ (١٩٥٤) ، صـ ٣٣٥ ـ ٣٦٨

١٠. وصف " جرامى. جيه. تايلور" الملامح الإكلينية للاضطراب العاطفى فى مقالة له بعنوان: "Alexithymia: History of the Concept"، ورقة عمل قدمت

فى المؤتمر السنوى للجمعية الأمريكية للطب النفسى بواشنطن العاصمة، (مايو ١٩٨٦).

١١. وصف "بيتر سيفنوز" الاضطراب العاطفى فى مقال له بعنوان: " Affect, Emotional Conflict and Deficit: An Overview" من مجلة "سايكوثربى آند سايكو ماتيكس ٥٦ (١٩٩١) ص ١١٦ - ١٢٢ .

١٢. ذكر "إتش. وارنس " المرأة التى لم تعرف ماذا كانت تبكى" فى مقال له بعنوان: "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects " المأخوذ من مجلة "سايكوثرابى - آند سايكو وماتيكس ٤٦ (١٩٨٦) ، ص ٩٦ - ١٠٤ .

١٣. دور العواطف فى كتاب: Damasio, Descartes' *Error*.

١٤. الخوف غير الواعى: وصف " كاجن" دراسات الثعابين فى كتاب له بعنوان *"Galen's Prophecy"* .

الفصل الخامس: عبيد العاطفة

١. لمزيد من التفاصيل عن نسبة المشاعر والأحاسيس الإيجابية إلى المشاعر والأحاسيس السلبية انظر كتاب " إد داينر" و " راندى جيه. لارسين: "The Experience of Emotional Well – Being " فى طبعتى " مايكل لويس " و" جانيت هافيلاند" *Handbook of Emotions* (نيويورك ، دار جيلد فورد للنشر ، ١٩٩٣).

٢. أجريت مقابلة مع " ديان تايس" بشأن أبحاثها عن كيفية نجاح بعض الناس فى التخلص من الحالة المزاجية السيئة التى يعانون منها فى ديسمبر عام ١٩٩٢. وقد نشرت نتائج دراستها عن الغضب فى إحدى الفصول التى كتبتها مع زوجها "لوى بوميستر"، بكتاب *"Handbook of Mental Control"* طبعة "دانيل واحنر" و"جيمس بينبيكر"، المجلد الخامس (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, ١٩٩٣).

٣. وصف " أرلى هوكشيلد" كذلك موظفى جمع الفواتير فى كتابه *The Managed Heart* (New York: Free Press, ١٩٨٠).

٤. تستند الحجة المقامة ضد الغضب والحجة المؤيدة لضبط النفس استنادًا كبيرًا على ما ذكره كل من " ديان تايس" و " روى بوميستر" فى دراستهما التى بعنوان "Controlling Anger: Self-Induced Emotion Change" المنشورة فى كتاب " وينجر " و " بينبيكر" بعنوان: *"Handbook of Mental control"*: لكن يمكنك الرجوع أيضًا إلى كتاب" كارول تافويس" بعنوان: *Anger: The misunderstood Emotion* ، " نيويورك: تتش ستون"، ١٩٨٩).

٥. تم وصف البحث الخاص بالغضب العارم في كتاب بعنوان " دولف زيلمان": "Mental Control of Angry Aggression" في كتاب: *Handbook of Mental Control*، للمؤلفين " واجنر" و " بينبيكر".

٦. اقتبست فكرة " المشية المهدئة" من كتاب "تافريس": *Anger: The Misunderstood Emotion*، ص، ١٥٣.

٧. تم شرح طرائق "ريد فورد وليامز" للتحكم في الشعور بالعدوانية شرحًا مستفيضًا في كتاب له مع " فيرجينيا وليامز" بعنوان *Anger Kills* (New York: TimesBooks,١٩٩٣).

٨. ٨) لمعرفة المزيد عن " التنفيس عن الغضب لا يبدده"، اقرأ، على سبيل المثال، دراسة أجراها كل من" إس.كيه. ماليك" و" بي.آر. ماكاتلدس" بعنوان " A Study of Catharsis Aggression"، المنشورة في مجلة "*جورنال أوف بيرسونالتي آند سوشيال سايكولوجي*" ٤ عام (١٩٦٦)، وللحصول على ملخص هذا البحث، يمكنك قراءة كتاب" تافريس" بعنوان: *Anger: The Misunderstood Emotion.*

٩. ٩) عندما يكون الانفجار في الغضب فعالاً: *Tavris, Anger The Misunderstood Emotion.*

١٠. ١٠) عمل القلق: "أليزابيث رومر" و" توماس بوركوفيك": "Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience, IN Wegner and Pennebaker, Handbook of Mental Control.

١١. الخوف من الجراثيم "ديفيد ريجز" و" إدنافو" Obsessive- Compulsive Disorder ", in David Barlow, e, Clinical Hand' book of Psychological Disorders (New York: Guld Ford Press ١٩٩٣.

١٢. اقتبست عبارة المريض القلق من كتاب " رومر" و" بوركوفيك": "worry" صفحة ٢٢١ .

١٣. علاجات اضطراب القلق: "ديفيد إتش. بارلو": Clinical Handbook of Psychological Disorders (New York: Guilford press,١٩٩٣

١٤. اكتئاب سيترون: Darkness Visible: A Memoir of Madness (New York: Random House, ١٩٩٠)

١٥. قلاقل المكتئبين مذكورة في "ssex Differences in Control of Depression "in Wegner and Pennebaker, Handbook of Mental Control p.٢٠٧.

١٦. علاج الاكتئاب: مقال كيه. إس دوبسون "A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression, المنشور في مجلة "جورنال أوف كونسلتينج آند كلينيكال سايكو لوجي ٥٧ (١٩٨٩).

١٧. دراسة أنماط فكر المكتئبين مذكورة في "The Mental Control of Depression," in Wegner and Pennebaker, Handbook of Mental Control.

١٨. مقال نسليي تايلور: "Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Infarmation .

١٩. مأخوذة من كتاب دانييل إيه. وينبرجر " The Construct Validity of the Repressive Coping Style," in J.L. singer, ed. Repression and Dissociation (Chicago: University of Chicago press, ١٩٩٠). وقد أصبح "وينبرجر" الذى طور مفهوم عوامل الكتب في دراساته الأولى مع "جاري إف. شوارتز" و" ريتشارد دافيدسون" الباحث الرائد في هذا الموضوع.

الفصل ٦: الطاقة المهيمنة

١. الرعب من الامتحان: دانييل جولمان: *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (New York: Simon and Schuster. ١٩٨٥)

٢. الذاكرة العاملة: آلان بادلي: *Working Memory* (Oxford: Clarendon press, ١٩٨٦)

٣. الذاكرة العاملة والقشرة الجبهية: "باتريشيا جولدمان - راكيك : " Celluar and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman primates," *progress in brain research*. ٨٥, ١٩٩٠ومقال " وينبرجر" بعنوان "A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex." *Journal of Neuropsychiatry* (١٩٩٣) .

٤. الدافع والأداء الراقي : آندرز إريكسون: "Expert Performance: Its Structure and Acquisition," *American psychologist* (Aug. ١٩٩٤).

٥. مزايا اختبار الذكاء الأسيوى: كتاب هيرنشتاين وموارى: *The Bell Curve* .

٦. اختبار الذكاء واحتلال الأمريكيين الأسيويين: جيمس فلين: – *Asian American Achievement Beyond IQ* (New Jersey: Lawrence Erlbaum ١٩٩١)

٧. تم ذكر دراسة تأخر مرحلة الإشباع لدى الأطفال البالغين ٤ سنوات في "predicting Adolescent Cognitive and Self-Regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification," *Developmental Psychology,* ٢٦،٦ (١٩٩٠), pp. ٩٧٨-٨٦.

٨. نتائج اختبارات القدرات الدرسية للتلاميذ الذين يتميزون بضبط النفس والتلاميذ المندفعين: قام بتحليل بيانات اختبارات القدرات الدرسية "فيليب بيك"، أستاذ علم النفس بجامعة "سميث"

٩. اختبار الذكاء مقابل التأخر كمؤشرات لنتائج اختبارات القدرات الدرسية: معلومات شخصية من "دفيليب بيك" أستاذ علم النفس بجامعة " سميث" الذى قام بتحليل بيان اختبارات القدرات فى دراسة " والترميشيل " عن تأخر الإشباع

١٠. الاندفاع والانحراف: انظر المناقشة المطروحة فى مقال " جاك بلوك" بعنوان : Between Impulsivity and Delinquency المنشور بمجلة جورنال أوف أبنور مال سايكولوجى ١٠٤ (١٩٩٥).

١١. الأم القلقة : Timothy. Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder David H. Barlow, ed. *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York Guilford Press, ١٩٩٣).

١٢. مراقبو حركة الطيران والقلق: W. E. Collins et al., "Relationships : of Anxiety Scores to Academy Field Training Performance of Air Traffic Control Specialist, *FAAA Office of Aviation Medicine Reports* (May ١٩٨٩).

١٣. القلق والأداء الأكاديمى: Anxiety and Academic Performance: Bettina Seipp, "A Meta-analysis," *Anxiety Research* ٤,١ (١٩٩١).

١٤. القلاقل : مقال " ريتشارد ميتزجر" "Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing المنشور بمجلة "جورنال أوف كلينيكال سايكولوجى" (يناير ١٩٩٠).

١٥. مقال " دالف هيبر " و " ريتشارد ألبرت": Ralph Haber and Richard Alpert, "Test Anxiety", المنشور بمجلة " أنبور مال آن سويشال سايكولوجى ١٣ (١٩٨٩).

١٦. الطلاب المضطربون : مقال ثيودور شابين : "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety." المنشور بمجلة "جورنال أوف كوليدج سيتودنت ديفيلوبمينت (مايو ١٩٨٩).

١٧. الأفكار السلبية ونتائج الاختبار: جون هاتس "Internal Dialogue During Academic Examinations," *Cognitive Therapy and Research* (Dec. ١٩٨٧).

١٨. حصول أطباء الأمراض الباطنية على هدية من الحلوى: آليس آيزين "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving", *Medical Decision Making* (July-Sept. ١٩٩١).

١٩. الأمل والحصول على درجة سيئة: مقال " سى. آر سيندر " "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope" المنشور بمجلة " جورنال أوف بيرسونالتى آند سوشال سايكولوجى" ٦٠ ، ٤ (١٩٩١) ، ص ٥٧٩

٢٠. أجريت مقابلة مع "سى. آر. سيندر" فى The New York Times (٢٤ ديسمبر ١٩٩١)

٢١. السباحون المتفائلون: Martin Seligman, *Learned Optimism* (New York. Knopf, ١٩٩١

٢٢. التفاؤل الواقعى مقابل التفاؤل الساذج. انظر، على سبيل المثال ، كارول والين "Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks", *Health Psychology* ١٣ (١٩٩٤).

٢٣. أجريت مقابلة مع " مارتين سيلجمان" عن التفاؤل فى The New York Times(٣ فبراير ، ١٩٨٧)

٢٤. أجريت مقابلة مع " ألبرت باندورا" عن قوة التأثير الذاتية فى The New York Times(٨ مايو ١٩٨٨)

٢٥. مقال ميهالى سيكز نتميهالى "Play and Intrinsic Rewards," المنشور بمجلة " جورنال أوف هيومانيستيك سيكولوجى ١٥ ، ٣ (١٩٧٥) .

٢٦. مقال ميهالى سيكز نتميهالى *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, ١st ed. New York: Harper and Row, ١٩٩٠)

٢٧. "Like a waterfall" : Newsweek (Feb. ٢٨, ١٩٩٤)

٢٨. أجريت مقابلة مع الدكتور تشيكيمنهالى فى جريدة نيويورك تايمز بتاريخ ٤ مارس ١٩٨٦.

٢٩. The brain in flow: Jean Hamilton et al., "Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures," *Personality and Individual Differences* ٥, ٢ (١٩٨٤).

٣٠. النشاط والإجهاد اللحائى : Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (New Haven: Yale University press, ١٩٧٣).

٣١. أجريت مقابلة مع د. سيكز نتميهالى فى The New York Times (Mar. ٢٢ ١٩٩٢).

٣٢. دراسة التدفق وطلاب الرياضيات : Jeanne Nakamura "Optimal Experience and the Uses of Talent," in Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi. *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Cambridge: Cambridge University press, ١٩٨٨).

الفصل ٧: جذور التعاطف

١. للمزيد من المعلومات عن الوعى الذاتى والمشاركة الوجدانية، انظر : John Mayer and Melissa Kirkpatrick, "Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience" University of New Hampshire, unpublished manuscript (Oct. ١٩٩٤); Randy Larsen et al., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity," *Journal of Personality and Social Psychology* ٥٣ (١٩٨٧).

٢. Robert Rosenthal et al. "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues," in McReynolds, ed., *Advances in Psychological Assessment* (San Francisco: Jossey Bass, ١٩٧٧).

٣. Stephen Nowicki and Marshall Duke "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of ٦ and ١٠ " paper presented at the American Psychological Society meeting (١٩٨٩).

٤. تم تدريب الأمهات اللاتى يعملن كباحثات بواسطة ماريان رادك يارو وكارولين زان واكسلر الباحثات فى معمل علم النفس الإنمائى بالمعهد القومى للصحة النفسية.

٥. كتبت عن المشاركة الوجدانية وجذورها الانمائية وارتباطها بالمخ والأعصاب فى جريدة نيويورك تايمز بتاريخ ٢٨ مارس ١٩٨٩.

٦. Instilling empathy in children:

Marian Radke-Yarrow and Carolyn Zahn-Waxler, "Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior," in Ervin Staub et al.,eds., *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (New York: Plenum, ١٩٨٤).

٧. Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (New York: Basic Books, ١٩٨٧), p. ٣٠.

٨. المرجع السابق.

٩. تم إيراد وصف للطفل المكتئب في:
Jeffrey Pickens and Tiffany Field, "Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers," *Developmental Psychology* ٢٩, ٦ (١٩٩٣).

١٠. أجرى "روبرت برينتكي" وهو عالم نفسي يعيش في فيلادلفيا دراسة عن اغتصاب الأطفال.

١١. Empathy in borderline patients:
Lee C. Park et al , "Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder Their: Relevance to Genesis and Treatment," *Journal of Personality Disorders* ٦ (١٩٩٢).

١٢. Leslie Brothers, "A Biological Perspective on Empathy," *American Journal of Psychi- atry* ١٤٦, ١ (١٩٨٩).

١٣. Brothers, " A Biological Perspective, " p.١٦.

١٤. Physiology of empathy :
Robert Levenson and Anna Ruef, "Empathy. A Physiological Substrate," *Journal of Personality and Social Psychology* ٦٣, ٢ (١٩٩٢).

١٥. Martin L Hoffman, "Empathy, Social Cognition, and Moral Action," in W. Kurtines.and J Gerwitz, eds., *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications* (New York: John Wiley and Sons, ١٩٨٤).

١٦. دراسات عن العلاقة بين المشاركة الوجدانية والأخلاق في كتاب هوفمان المعنون:
"Empathy, Social Cognition, and Moral Action "

١٧. كتبت عن الدورة العاطفية التي ذروتها في جرائم الجنس في جريدة نيويورك تايمز بتاريخ ١٤ أبريل ١٩٩٢. ومصدري في هذا ويليام بيثرز وهو أخصائي نفسي يعمل بإصلاحية مدينة فيرمونت.

١٨. فى مقال الذى نشر بجريدة نيويورك تايمز بتاريخ ٧ يوليو ١٩٨٧، عرضت لطبيعة السايكوباتية. وجل ما كتبت هنا يقوم فى الأساس على أبحاث روبرت هار، وهو عالم نفسى بجامعة كولومبيا البريطانية، وخبير فى السايكوباتية.

١٩. Leon Bing, Do or Die (New York HarperCollins, ١٩٩١)

٢٠. Wife batterers:

Neil S. Jacobson et al., "Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Aguments With Violent Husband," *Journal of Clinical and Consulting Psychology* (July ١٩٩٤).

٢١. إن المرضى النفسيون لا يخشون شيئا ولكن يبدون دائما كمن هو موشك على التعرض لصدمة ما: ومن أهم الأبحاث التى تعرضت لهذا الموضوع البحث التالى:

Christopher Patrick et al., "Emotions in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing, " *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٣ (١٩٩٤).

الفصل ٨: الفنون الاجتماعية

١. لقد تم تناول فكرة التبادل بين جاى ولين فى البحث التالى:

Judy Dunn and Jane Brown in "Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation Early Childhood," Judy Garber and Kenneth A Dodge, eds,The Development of Emotion Regulation and Dysregulation (Cambridge: Cambridge University, ١٩٩١).The dramatic flourishes are mine.

٢. Paul Ekman and Wallace Friesen, Unmasking the Face (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, ١٩٧٥).

٣. Monks in the heat of the battle: the story is told by David Busch in "Culture Cul- de- sac" *Arizona State University Research* (Spring/Summer ١٩٩٤).

٤. ذكرت دراسة تحول الحالة المزاجية في مقال إلين سولينس فى عدد أبريل عام ١٩٩١ من مجلة بيرسوناليتى آند سوشيال سيكولوجى بوليتان.

٥. دراسات تحول الحالة المزاجية والتزامن أجراها فرانك بيرنيري وهو أخصائى نفسى بجامعة ولاية أوريجون ، ولقد كتبت عن عمله هذا فى جريدة نيويورك تايمز. ومعظم أعماله البحثية مذكورة فى المرجع التالى:

Bernieri and Robert Rosenthal, "Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony," in Robert Feldman and Bernard Rime, eds., *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (Cambridge: Cambridge University Press, ١٩٩١).

٦. قام باقتراح هذه النظرية كل من بيرنيرى وروزينثال فى كتابهما *Fundamentals of Nonverbal Behavior.*

٧. Thomas Hatch, "Social Intelligence in Young Children," paper delivered at the annual meeting of the American Psychological Association (١٩٩٠).

٨. الجرباء الاجتماعية(الشخص المتقلب):
Mark Snyder, "Impression Management. The Self in Social Interaction," in L. S. Wrightsman and K. Deaux, *Social Psychology in the '٨٠s* (Monterey, CA: Brooks/Cole, ١٩٨١).

٩. E. Lakin Phillips, *The Social Skills Basis of Psychopathology* (New York: Grune and Stratton, ١٩٧٨), p ١٤٠.

١٠. الاضطرابات التعليمية غير اللفظية
Stephen Nowicki and Marshall Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In* (Atlanta Peachtree Publishers, ١٩٩٢). See also Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities* (New York: Guilford Press, ١٩٨٩).

١١. Nowicki and Duke, *Helping the Child Who Doesn't Fit In.*

١٢. هذا النص مقتبس عن:
Martha Putallaz and Aviva Wasserman, "Children's Entry Behavior," in Steven Asher and John Coie, eds., *Peer Rejection in Childhood* (New York: Cambridge University Press, ١٩٩٠).

١٣. Putallaz and Wasserman, "Children's Entry Behavior."

١٤. Hatch, "Social Intelligence in Young Children "

١٥. استخدمت هذه القصة بتصريح من دوبسون. ولقد ذكرت هذه القصة أيضاً فى:
Ram Dass and Paul Gorman, *How Can I Help?* (New York: Alfred A. Knopf, ١٩٨٥), pp. ١٦٧-٧١.

الجزء الثالث: تطبيق الذكاء العاطفي

الفصل ٩. العدو الحميم

١. هناك العديد من الطرق لقياس معدل الطلاق، وستحدد الوسائل الإحصائية المستخدمة لذلك النتيجة. وتوضح بعض المناهج أن معدل الطلاق يصل إلى ما يقرب من ٥٠ بالمائة ثم ينخفض قليلا، وعندما تم حساب معدل الطلاق عن طريق حساب الرقم الإجمالي لحالات في عام ما، فإن المعدل بلغ الذروة في ثمانينات القرن العشرين. إلا أن الإحصائيات التي ذكرتها هنا لا تحسب عدد حالات الطلاق التي تقع في عام ما، بل تحسب فرص إنهاء زواج زوجين بالطلاق في عام ما، وتشير الإحصائيات إلى ارتفاع تدريجي في حالات الطلاق على مر القرن المنصرم. ولمزيد من التفاصيل يمكنك الرجوع إلى:
John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital* Outcomes (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., ١٩٩٣).

٢. العوالم المنفصلة لكل من الأولاد والبنات:
Eleanor Maccoby and C. N. Jacklin, "Gender Segregation in Childhood," in H. Reese, ed., *Advances in Child Development and Behavior* (New York: Academic Press, ١٩٨٧).

٣. رفاق اللعب من نفس الجنس:
John Gottman, "Same and Cross Sex Friendship in Young Children," in J. Gottman and J. Parker, eds , *Conversation of Friends* (New York: Cambridge University Press, ١٩٨٩).

٤. هذا الملخص والملخص التالي للاختلافات بين الجنسين في التعبير الاجتماعي عن العواطف يقوم على الإطلالة الرائعة لـ: ــــ
Leslie R. Brody and Judith A. Hall, "Gender and Emotion," in Michael Lewis and Jeannette Haviland, eds., *Handbook of Emotions:* (New York: Guilford Press, ١٩٩٣).

٥. Brody and Hall, "Gender and Emotion," p. ٤٥٦.

٦. الفتيات وفنون الاضطهاد: "روبرت بى كيرنس" و " بيفر لى دى كيرنس ". *Lifelines and Risks* (نيوورك : كمبريدج يونيفرستى برس ، ١٩٩٤)

٧. Brody and Hall, "Gender and Emotion," p. ٤٥٤.

٨. تم مراجعة نتائج الاختلاف بن الجنسين في العواطف بواسطة Brody and Hall, "Gender and Emotion."

٩. أهمية التواصل الجيد للمرأة ذكرت فى مقال " مارك إتش ديفيس" و" إتش آلان أوثوت".
"Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence," من دورية " جورنال أوف برسوناليتى أند سوشيال سيكولوجى " ، العدد ٥٣ ، (١٩٨٧) ، صفحتى ٣٩٧ - ٤١٠.

١٠. دراسة شكاوى الأزواج والزوجات: " روبرت جى سترنبرج "Triangulating Love," فى الكتاب الذى شاركه فى تأليفه " مايكل بارنز " بعنوان (نيوهافن : بيل يونيفرستى برس ، ١٩٨٨).

١١. قراءة الوجوه الحزينة: قام بالدراسة دكتور " روبين سى جور " بكلية الطب، جامعة نبسلفانيا .

١٢. التبادل بين " فريد" و "انجريد" مقتبس من كتاب " جوتمان ": *What Predicts Divorce* صفحة ٨٤.

١٣. دراسة أحوال المتزوجين التى قام بها كل من " جون جوتمان" وزملائه من جامعة واشنطون مذكورة بمزيد من التفصيل فى كتابين لـ " جون جوتمان ":
What Predicts Divorce (New York: Simon and Schuster, ١٩٩٤), and *Why Marriages Succeed or Fail.*

١٤. لعب دور المدافع: " جوتمان ": *What Predicts Divorce*.

١٥. أفكار مسمومة: " آرون بيك"، Love Is Never Enough (نيويورك : هاربر أند رو ، ١٩٨٨٢ صفحتى ١٤٥ ، ١٤٦).

١٦. أفكار مستقاة من زيجات مضطربة: *What Predicts Divorce* "جوتمان"

١٧. التفكير المشوة للأزواج العنيفين يتم وصفه فى مقال "إيمى هولتروورث مونرو " و"جلين هتشنسون" بعنوان "Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men," والمنشور فى دورية "جورنال أوف أبنور مال سيكولوجى" ، ١٠٢ ، ٢ (١٩٩٣) ، صفحتى ٢٠٦ - ٢١١ السلوكيات المريبة للرجال العنيفين جنسياً : مقال " نيل مالاموث " و " ليزا براون " بعنوان "Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women s Communications," من دورية "جورنال أوف بيرسون اليتى آند سوشيال سيكولوجى " ، العدد ٦٧ ، ٠ ١٩٩٤).

١٨. أزواج يضربون زوجاتهم: هناك ثلاثة أنواع من الأزواج الذين يتصرفون بعنف: هؤلاء الذين قلما يفعلون ذلك، والذين يفعلون ذلك بدافع الغضب، والذين يفعلون ذلك وهم فى حالة من الهدوء، ويبدو أن العلاج مفيد فقط للنوع الأول والثانى

انظر كتاب " نيل جاكسون " *Clinical Handbook of Marital Therapy*
(نيويورك: جيلفورد برس، ١٩٩٤).

١٩. Flooding: Gottman, *What Predicts Divorce*.

٢٠. أزواج يكرهون الشجار: " روبرت ليفنسون " وآخرون
"The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages,"
"جورنال أوف بيرسوناليتي آند سوشيال ، سيكولوجي ، العدد ٦٧ (١٩٩٤).

٢١. Flooding in husbands: Gottman, What Predicts Divorce

٢٢. Men stonewall, women criticize: Gottman, What Predicts Divorce.

٢٣. "Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV," The New York Times (Nov. ٣, ١٩٩٣).

٢٤. Productive marital fights: Gottman, What Predicts Divorce.

٢٥. Lack of repair abilities in couples: Gottman, What Predicts Divorce.

٢٦. The four steps that lead to "good fights" are from Gottman, Why Marriages Succeed or Fail.

٢٧. Monitoring pulse rate: Gottman, Ibid.

٢٨. Catching automatic thoughts: Beck, Love Is Never Enough.

٢٩. Mirroring: Harville Hendrix, Getting the Love You Want (New York: Henry Holt, ١٩٨٨).

الفصل ١٠. إدارة العمل بحماس

١. سقوط طائرة الطيار الخائف: " كارل لافين "
"When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up.
جريدة " نيويورك تايمز " (٢٦ يونيو ١٩٩٤)

٢. الإستبيان الذى أجرى على ٢٥٠ مدير تنفيذى: " مايكل ماكوبى "
مجلة فورتشن "The Corporate Climber Has to Find His Heart,"
(ديسمبر ١٩٧٦)

٣. Zuboff: in conversation, June ١٩٩٤. For the impact of information technologies, see her book *In the Age of the Smart Machine* (New York: Basic Books, ١٩٩١).

٤. قام " هندرى ويسنجر " بسرد قصة نائب الرئيس الساخر. هندرى ويسنجر " هو عالم نفسى فى كلية إدارة الأعمال بجامعة كاليفورنيا فى لوس أنجلوس ، وعنوان كتابه هو *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off* (بوسطن: ليتل براون ، ١٩٨٩)

٥. الإستبيان الذى أجرى على الأوقات التى ينفجر فيها المديرين غضباً قام به " روبرت بارون " ، وهو عالم نفسى فى معهد رانسلر الفنى ، والذى أجريت معه حواراً نشر بجريدة نيويورك تايمز (١١ سبتمبر ، ١٩٩٠).

٦. النقد بوصفه سببًا للصراع: " روبرت بارون " "Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions," جورنال أوف أبلايد سيكولوجى ، العدد ٧٥ ، ٣ ، (١٩٩٠)

٧. نقد محدد وغامض: هارى ليفنسون " "Feedback to Subordinates" *Addendum to the Levinson Letter,* معهد ليفنسون ، والتام ، ولاية ماساشوستس.

٨. الوجه المتغير للقوة العاملة: استبيان تم اجراؤه فى ٦٤٥ شركة بواسطة مؤسسة " تاورز بيرين " للإستشارات الإدارية فى مانهتن ، والذى تم نشر ، فى جريدة ، نيويورك تايمز (٢٦ أغسطس ، ١٩٩٠).

٩. جذور الكراهية: " فاميك فواكان " *The Need to Have Enemies and Allies*(نورثفال ، نيوجرسى : " جاسون آرنسون ، ١٩٨٨).

١٠. " توماس بيتجرو " : أجريت حوارً مع " بيتجرو " نشر فى النيويورك تايمز (١٢ مايو ١٩٨٧).

١١. الأفكار القديمة المقولبة والانحياز الماكر: "صامويل جارتنر" و"جون دافيديو" *Prejudice, Discrimination, and Racism*(نيويورك : أكاديميك برس ، ١٩٨٧)

١٢. الانحياز الماكر: " جارتنر " و " دافيديو " *Prejudice, Discrimination, and Racism*

١٣. Relman: quoted in Howard Kohn, "Service With a Sneer," *The New York Times Sunday Magazine* (Nov. ١١, ١٩٩٤).

١٤. IBM: "Responding to a Diverse Work Force," *The New York Times* (Aug. ٢٦, ١٩٩٠)

١٥. Power of Speaking out: Fletcher Blanchard, "Reducing the Expression of Racial Prejudice," *Psychological Science* (vol. ٢, ١٩٩١).

١٦. Stereotypes Break down: Gaertner and Davidio, Prejudice, Discrimination, and Racism.

١٧. Teams: Peter Drucker, "The Age of Social Transformation," *The Atlantic Monthly* (Nov. ١٩٩٤).

١٨. مفهوم الذكاء الجماعى موضح فى كتاب "ويندى ويليامز " و"روبرت شتيرنبيرج": "Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others," *Intelligence* (١٩٨٨).

١٩. وقد نشرت دراسة أفضل الموظفين بمعامل بيل لابس فى بحث " روبرت كيلى" و"جانيت كابلان" ، فى دورية " هارفارد "How Bell Labs Creates Star Performers," *Harvard Business Review* (July-Aug. ١٩٩٣).

٢٠. ألقى " دافيد كراخهارديت " و " جيفرى آر.هانسون" الضوء على فائدة الشبكات الغير رسمية فى: مقال "Informal Networks: The Company Behind the Chart," الذى نشر فى جريدة *Harvard Business Review* (July-Aug. ١٩٩٣). ١٠٤ p.

الفصل ١١. العقل والطب

١. الجهاز المناعى كمخ الجسم: فرانشيسكو فاريلا " فى اجتماع Third Mind and Life فى داراسالا ، الهند (ديسمبر ١٩٩٠).

٢. الناقلات الكيميائية بين المخ والجهاز المناعى: انظر Robert Ader et al., *Psychoneuroimmunology,* ٢nd edition الطبعة الثانية (سان دييجو : أكاديميك برس ، ١٩٩٠)

٣. الاتصال بين الأعصاب والخلايا المناعية: ٤١ David Felten et al., "Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue," *جورنال أوف إيمونولوجى* ، العدد ١٣٥ (١٩٨٥)

٤. الهرمونات ووظيفتها المناعية: B. S. Rabin et al., "Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System," *Critical Reviews Immunology* ٩ (٤), (١٩٨٩), pp. ٢٧٩-٣١٢.

٥. أوجه الاتصال بين المخ والجهاز المناعى: أنظر : Steven B. Maier. etal., "*Psychoneuroimmunology*," جريدة أمريكان سيكولوجيست (ديسمبر ١٩٩٤)

٦. المشاعر المسمومة: Howard Friedman and S. Boothby-Kewley, "The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View,"

جريدة أمريكان سيكولوجيست عدد ٤٢ (١٩٨٧). وقد استخدم هذا التحليل الموسع للدراسات أسلوب "ما وراء التحليل" والذى يتم فيه تجميع العديد من نتائج الدراسات الصغيرة إحصائيًا لتجتمع معًا فى دراسة واحدة مكثفة. وهذا يسمح بظهور تأثيرات قد لا تظهر فى أية دراسة أخرى، بحيث يمكن ملاحظتها بسهولة أكبر بسبب العدد الأكبر من الأشخاص الذين ستجرى عليهم الدراسة.

٧. يزعم التشككون أن الصورة الانفعالية المرتبطة بمعدلات أعلى من المرض هى لمحة مختصرة للعصابى ـ وهو شخص متوتر ومحبط وغاضب ـ وهذه المعدلات العالية للمرض ليست نتيجة لحقيقة طبية على نحو كبير ـ ولكنها ترجع إلى نزوع الأشخاص للانتحاب والشكوى من المشكلات الصحية والتهويل من خطورتها. ولكن يزعم فريدمان وآخرون أن ثقل الدليل على ارتباط المرض بالانفعالات مرهون بالبحث والذى يؤخذ فيه بتقييم الأطباء لعلامات المرضى البادية والاختبارات الطبية، وليس شكوى المريض، هو الأمر الذى يحدد درجة العلة ـ وهو أساس أكثر موضوعية نستند عليه. وبالطبع، هناك ثمة احتمال بأن المعدلات المتزايدة للقلق ناتجة عن حالة طبية، علاوة على التعجيل بها، ومن أجل هذا السبب ترد أغلب البيانات المقنعة من دراسات بعيدة النظر يتم فيها تقييم الحالات الانفعالية قبل ظهور المرض.

٨. Gail Ironson et al., "Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease,"، ذى أمريكان جورنال أوف كارديولوجى، العدد ٧٠ ، ١٩٩٢. كفاءة الضخ، وأحيانًا يشار إلى هذا المصطلح بـ "التدفق الجزئى"، وهو مصطلح يصف قدرة القلب على ضخ الدم خارج البطين الأيسر إلى الشرايين؛ وهو يقيس النسبة المئوية للدم المضخوخ خارج البطينين مع كل خفقة قلب. وفى حالة اعتلال القلب يكون النقص فى كفاءة الضخ دليلاً على ضعف فى عضلة القلب.

٩. من بين عشرات الدراسات حول العدوانية والموت جراء اعتلال القلب، فإن بعضها فشل فى إيجاد رابط بين الاثنين. ولكن قد نعزو هذا الفشل إلى الاختلافات فى المنهجية، مثل استخدام مقياس ضعيف للعدوانية وإلى الدقة النسبية للتأثير الحادث. فعلى سبيل المثال، يحدث الرقم الأكبر من الوفيات جراء العدوانية فى منتصف العمر، فإن فشلت دراسة فى اقتفاء مسببات الموت لأشخاص فى هذه المرحلة العمرية، فسيفوتها التأثير.

١٠. الحنق وأمراض القلب: Redford Williams, *The Trusting Heart* (نيويورك : تايمز بوكس / راندم هاوس ، ١٩٨٩)

١١. بيتر كوفمان : قمت بإجراء حوار مع د. " كوفمان " تم نشره بجريدة نيويورك تايمز (١ سبتمبر ، ١٩٩٢).

١٢. دراسة ستانفورد للغضب والأزمات القلبية الثانية: أجراها " كارل تورسون " وتم تقديمها في المؤتمر الدولى للطب السلوكي ، أوبسالا السويد ، (يوليه ١٩٩٠).

١٣. Lynda H. Powell, Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men," *Circulation,* vol. ٨٢, no. ٤, Supplement III, Oct. ١٩٩٠.

١٤. Murray A. Mittleman, "Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger," *Circulation,* vol. ٨٩, no. ٢ (١٩٩٤).

١٥. كبت الغضب يرفع ضغط الدم: Robert Levenson, "Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode?" in Richard Davidson and Paul Ekman, eds., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, ١٩٩٥).

١٦. شخصية الشخص الغاضب: كتيب عن بحث " ردفورد ويليامز " حول الغضب وعلاقته بالقلب في مجلة " نيويورك تايمز جود هيلث ماجازين. (١٦ ابريل ١٩٨٩).

١٧. خفض احتمال حدوث الأزمات القلبية الثانية بمعدل ٤٤٪ Thoreson, op. cit :.

١٨. برنامج د/ ويليامز للسيطرة على الغضب: Williams, *The Trusting Heart*

١٩. المرأة القلقة: Timothy Brown et al., "Generalized Anxiety Disorder," in David H. Barlow, ed., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* دار نشر جيلفورد بريس بنيويورك

٢٠. الضغوط والإنبثاث: Bruce McEwen and Eliot Stellar, "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease," *Archives of Internal Medicine* ١٥٣) (Sept. ٢٧, ١٩٩٣). والدراسة التي يصفاها هي دراسة M. Robertson and J. Ritz, "Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells," *Blood* ٧٦ (١٩٩٠).

٢١. ربما تجد أسبابًا متعددة تجعل الناس الواقعين تحت ضغوط يكونوا أكثر عرضة للمرضى، بغض الطرف عن الجانب البيولوجي. وقد يكون الطرق التي يحاول الأشخاص بها أن يخففوا من قلقهم ـ مثل التدخين أو تناول الكحوليات أو الانكباب على الأطعمة الغنية بالدهون ـ وهي طرق غير صحية في حد ذاتها. كما أن القلق المتواصل يجعل الأشخاص يصابون بالأرق وينسون أن يلتزموا بالضوابط الطبية ـ مثل تناول العقاقير الطبية ـ وبذلك تطول مدة الأمراض التي يعانون

منها. وأغلب الاحتمالات أن كل هذه العوامل تتكاتف مع بعضها لربط الضغوط بالمرض.

٢٢. الضغوط تضعف من جهاز المناعة: فعلى سبيل المثال، في دراسة لطلاب الطب المواجهين لاختبار حول الضغوط، كانت النتيجة أن الطلاب لم يسجلوا نسبة منخفضة في المناعة ضد فيروس القوباء فحسب، إلا أنهم سجلوا أيضًا انخفاض في قدرة خلايا الدم البيضاء على قتل الخلايا المصابة، بالإضافة إلى الارتفاع في مستويات مادة كيميائية مرتبطة بكبت القدرات على المناعة في كرات الدم البيضاء الناضجة، فكرات الدم البيضاء شديدة الأهمية بالنسبة لاستجابة الجهاز المناعي. انظر- Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser, "Stress-Associated Depression in Cellular Immunity," *Brain, Behavior, and Immunity* ١ (١٩٨٧). ولكن في أغلب مثل هذه الدراسات التي تبدي ضعف دفاعات جهاز المناعة مع الضغوط، لم يتضح بعد أن هذه المستويات كانت منخفضة بشكل يهدد بحدوث مشكلة طبية.

٢٣. الضغوط ونزلات البرد: Sheldon Cohen et al., " Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold," New England journal of Medicine ٣٢٥ (١٩٩١).

٢٤. الهموم اليومية والعدوى: Arthur Stone et al., "Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence," *Journal of Human Stress* ١٣ (١٩٨٧). في دراسة أخرى، عانى ٢٤٦ من الأزواج والزوجات والأطفال من مقادير يومية من الضغوط داخل حياتهم الأسرية على مدار موسم الإصابة بالأنفلونزا. وكان الذين يعانون من أشد الأزمات الأسرية، قد حققوا أعلى معدلات في الإصابة بالأنفلونزا، وقد قيس ذلك من خلال كل من أيام الإصابة بالحمى ومستويات الأجسام المضادة للأنفلونزا. R. D. Clover et al., "Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection," *Journal of Family Practice* ٢٨ (May ١٩٨٩).

٢٥. اشتداد الإصابة بفيروس الهربس والعدوى: سلسلة من الدراسات أعدها Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser- e.g., "Psychological Influences on Immunity," *American Psychologist* ٤٣ (١٩٨٨). هناك علاقة قوية بين الضغوط ونشاط فيروس الهربس لدرجة أنه تم التوصل إلى هذه النتيجة في دراسة شملت عشرة مرضى فحسب، وكان المقياس هو ظهور قرحات الهربس. وكلما زاد معدل القلق والمشاحنات والضغوط التي أورد المرضى ذكرها، زاد احتمال إصابتهم بالهربس في الأسابيع التالية. وفي الفترات الهادئة من حياتهم كان المرضى في سبات. H... E. Schmidt et al., "Stress as a

Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis," *Journal of Family Practice*, ٢٠ (١٩٨٥).

٢٦. القلق لدى السيدات واعتلال القلب Carl Thoreson, تم تقديمه بمؤتمر International Congress of Behavioral Medicine, Uppsala, Sweden (July ١٩٩٠). قد يلعب القلق أيضًا دورًا في جعل بعض الرجال أكثر عرضة للإصابة باعتلال القلب. ففي دراسة بكلية طب ألاباما تم تقييم عينة شملت ١١٢٣ رجل وسيدة في المرحلة العمرية ما بين الخامسة والأربعين والسابعة والسبعين حسب تاريخهم الانفعالي. وكان الرجال الأكثر عرضة للقلق في منتصف العمر لديهم احتمال أكبر للإصابة بفرط ضغط الدم بعد تتبع حالاتهم لمدة عشرين عامًا. انظر Abraham Markowitz et al., *Journal of the American Medical Association* (Nov. ١٤, ١٩٩٣).

٢٧. الضغوط وسرطان القولون: Joseph C. Courtney et al., "Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer," *Epidemiology* (Sept. ١٩٩٣), ٤(٥).

٢٨. الاسترخاء لمجابهة الأعراض الناتجة عن الضغوط. أنظر على سبيل المثال Daniel Goleman and Joel Gurin, *Mind Body Medicine* (New York: Consumer Reports Books/St. Martin's Press, ١٩٩٣).

٢٩. الاكتئاب والأمراض: Seymour Reichlin, "Neuroendocrine-Immune Interactions," *New England Journal of Medicine* (Oct. ٢١, ١٩٩٣).

٣٠. زرع نخاع العظام: cited in James Strain, "Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients," *American Journal of psychiatry* ١٤٨ (١٩٩١).

٣١. Howard Burton et al., "The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure," *Psychosomatic Medicine* (March ١٩٩٣).

٣٢. انعدام الأمل والموت جراء اعتلال القلب: Robert Anda et al., "Depressed Affect Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults," *Epidemiology* (July ١٩٩٣).

٣٣. الاكتئاب والأزمات القلبية: Nancy Frasure-Smith et al., "Depression Following Myocardial Infarction," *Journal of the American Medical Association* (Oct. ٢٠, ١٩٩٣).

٣٤. الاكتئاب في ظل الأمراض المتعددة: أوضح لى د/ مايكل فون كورف، أخصائى الطب النفسى بجامعة واشنطن، أن مثل هؤلاء المرضى الذين يعانون من تحديات كبيرة للعيش ليوم واحد فحسب: "إن عالجت اكتئاب المريض، فسترى تحسنات تفوق أى تغييرات فى حالته الطبية. فإن كنت مصابًا بالاكتئاب، فستتفاقم الأعراض لديك. وإصابتك بمرض عضوى مزمن يعد تحد خطير عليك التكيف معه؛ فإن كنت مصابًا بالاكتئاب، فستقل قدرتك على تعلم كيفية العناية بمرضك. بل فى حالة الإعاقات البدنية، إن كان لديك الدافع وتمتلك الطاقة ومشاعر تقدير الذات ـ وكلها معرضة للخطر فى ظل الإصابة بالاكتئاب ـ يستطيع المرضى أن يتأقلموا بشكل ملحوظ حتى مع الإعاقات الشديدة".

٣٥. التفاؤل والجراحات الثانوية: Chris Peterson et al., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (New York: Oxford University Press ١٩٩٣).

٣٦. جراحات العمود الفقرى والأمل: Timothy Elliott et al., "Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability,"

٣٧. المخاطر الطبية للعزلة الاجتماعية: James House et al., "Social Relationships and Health," *Science* (July ٢٩, ١٩٨٨). But also see a mixed finding: Carol Smith et al., "Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes, *Journal of Behavioral Medicine* (١٩٩٤).

٣٨. العزلة والمخاطر الأخلاقية: تشير دراسات أخرى إلى وجود آلية بيولوجية. وتشير هذه النتائج المذكورة فى هاوس "العلاقات الاجتماعية والصحية" ـ إلى أن مجرد وجود شخص آخر سيخفف من القلق ويقلل من الآلام الفسيولوجية لدى المرضى فى وحدات العناية المركزة. وقد اكتشف أن التأثير المريح لوجود شخص آخر لا يعمل على خفض معدل خفقان القلب فحسب، وإنما يخفض من ضغط الدم ومن إفراز الأحماض الدهنية التى تسد الشرايين. وثمة نظرية تفسر الأثر العلاجى للاتصال الاجتماعى وهى تشير إلى وجود آلية بالمخ. حيث تشير بيانات الحيوانات إلى وجود تأثير مهدئ على منطقة تحت المهاد السفلى، وهى منطقة الجهاز الطرفى الغنية بالروابط إلى التنبؤ اللوزى. وتذهب النظرية إلى أن الوجود المريح لشخص آخر يثبط نشاط الجهاز الطرفى وبذلك ينخفض إفراز الأسيتل كولين والكوتيزول والكاتيكولامينات، وهى كلها مواد كيميائية عصبية تؤدى إلى تسارع التنفس وخفقان القلب وعلامات فسيولوجية أخرى تدل على الضغوط.

٣٩. الإجهاد "Coast Offset".

٤٠. النجاة من الأزمات القلبية والدعم الانفعالى: Lisa Berkman et al., "Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly," *Annals of Internal Medicine* (Dec. ١٥, ١٩٩٢).

٤١. الدراسة السويدية: Annika Rosengren et al., "Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in ١٩٣٣," *British Medical Journal* (Oct. ١٩, ١٩٩٣).

٤٢. الشاحنات بين الزوجين والجهاز المناعى: Janice Kiecolt-Glaser et al., "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function," *Psychosomatic Medicine* ٤٩ (١٩٨٧).

٤٣. أجريت مقابلة شخصية مع: John Cacioppo for *The New York Times* (Dec. ١٥, ١٩٩٢).

٤٤. الحديث عن الأفكار المضطربة: James Pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications," وهو بحث تم تقديمه فى مؤتمر the American Psychological Association meeting, Washington, DC (١٩٩٢).

٤٥. العلاج النفسى والتحسن الطبى : بحث مقدم من Lester Luborsky بعنوان "Is Sychotherapy Good for Your Health?" وذلك خلال مؤتمر الجمعية الأمريكية لعلم النفسى فى واشنطن (١٩٩٣).

٤٦. جماعات مكافحة السرطان: بحث بعنوان "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of patients with Metastatic Breast Cancer," By: David Spiegel et al., *Lancet* No. ٨٦٦٨, ii (١٩٨٩).

٤٧. أسئلة المرضى: نتائج بحثية للطبيب النفسى د. ستيفن كوهين ـ كول فى جامعة إمورى خلال حواره فى جريدة نيويورك تايمز العدد ١٣ نوفمبر ١٩٩١.

٤٨. المعلومات الكاملة: مثال برنامج Plantree فى مستشفى بريسبيتريان فى سان فرانسيسكو وأبحاثها حول كل المجالات الطبية لأى موضوع حسب الطلب.

٤٩. برنامج " مرضى إيجابيين" الذى طبقه د.ماك بيبكين الابن" فى كلية الطب جامعة نيويورك.

٥٠. الاستعداد العاطفى قبل العمليات الجراحية ـ كتبت عن هذا فى مقال فى جريدة نيويورك تايمز العدد الصادر يوم ١٠ ديسمبر ١٩٨٧.

٥١. رعاية الأسرة فى المستشفيات، نموذج برنامج Plantree مرة أخرى ومطاعم ماكدونالدز التى تسمح للآباء بالمكوث فيها مجانًا أثناء وجود الأبناء بالمستشفى كمرضى.

٥٢. التعمق فى الذات والطب: انظر كتاب Jon Kabat- Zinn, *Full Catastrophe Living* الصادر من دار نشر ديلاكوتيه بنيويورك ١٩٩١).
٥٣. برنامج انعكاس مرض القلب انظر كتاب Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for reversing Heart Disease* الصادر لدار نشر بالانتاين بنيويورك.
٥٤. الطب والعلاقات: تقرير رعاية العلاقات ومهنة الأطباء وهو من مؤسسة بيوفتزر عن الارتقاء بالتعليم الصحى النفسى فى جامعة كاليفورنيا فى سان فرانسيسكو (أغسطس ١٩٩٤).
٥٥. غادرت المستشفى مبكرًا: بسبب التكاليف الباهظة
٥٦. من غير الإخلاقى عدم علاج مرضى القلب من الاكتئاب بحث قدمه كل من Margaret Chesne and Redford Williams بعنوان "Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease," فى جريدة (جورنال أوف ذى أمريكان مديكال أسوسياشن) (Oct. ٢٠, ١٩٩٣) .
٥٧. مقالة "خطاب مفتوح لجراح" من مجلة النيوزويك (٧ يونيو ١٩٩٣) للمؤلف استانلى كرامر. (June ٧, ١٩٩٣) *News - week*.

الجزء الرابع: نوافذ الفرص

الفصل ١٢: بوتقة الأسرة

١. ليزلى وألعاب الفيديو: Beverly Wilson and John Gottman ، " Marital Conflict and Parenting: the Role of negativity in families, " in M. H. Bornstein, ed., *Handbook of Parenting* vol. ٤ الصادر عن دار نشر هيلدالى إن ـ جيه لورانس إرلبوم.
٢. أبحاث عن انفعالات العائلة كدراسات مطولة لـ "جون جوتمان" عن الزواج فى الفصل (٩) انظر كتاب: Carole Hooven, Lynn Katz, and Joha Gottman, "The Family as a Meta-emotion Culture," Cognition and Emotion (Spring ١٩٩٤).
٣. فوائد الأطفال من الآباء الماهرين انفعاليًا وعاطفيًا: من كتاب Hooven, Katz, and Gottman, " The Family as a Meta-emotion Cuhure."

٤. الأطفال المتفائلين من مقدمة بيرى برازلتون لكتاب *Heart Start: the Emotional Foundations of School Readiness* الصادر عن المركز القومى لبرامج علاج الأطفال عام ١٩٩٢ .
٥. عوامل التنبؤ العاطفى بالنجاح: الدراسة من كتاب *Heart Start.*
٦. عوامل الاستعداد: كتاب Heart Start صفحة ٧ .
٧. الأطفال والأمهات : كتاب *Heart Start* صفحة ٩
٨. الإهمال وعواقبه: بحث قدمه,.M. Erickson et al بعنوان "The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High – Risk Sample, " in I. Bether – ton and E. Waters, eds., Monographs of the Society of research in Child Development ٥٠, series no. ٢٠٩
٩. دروس مستفادة لتربية الطفل لأول ٤ أعوام: كتاب *Heart Start* صفحة ١٣
١٠. متابعة الأطفال العدوانيين: بحث قدمه كل من Leonard L.R. Huesman Eron, and Patty Warnicke-Yarmel, "Intellectual Function and Aggression," *The Journal of personality and Social Psychology* (Jan ١٩٨٧). ونتائج مشابهة من "الكساندر توماس وستيلا تشيس فى عدد سبتمبر " تنمية الطفل" من خلال دراسة لهما عن ٧٥ طفل تم تقييمهم فى فترات مختلفة ومنتظمة منذ عام ١٩٥٦، وكانت مراحلهم العمرية ٧ - ١٢ عام فى دراسة مطولة فى بحث بعنوان: " Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Child- hood Through Adolescence," *Child Development* ٥٩ (١٩٨٨). وبعد مرور عقد من الزمان تعرضوا للتذبذب العاطفى الانفعالى فى مرحلة المراهقة المتأخرة (كان العدد ثلثين ذكور وثلث إناث) ولم يكونوا يتشاجرون ، لكن يحقرون الأطفال الآخرين ويناصبونهم العداء بشكل صريح، وكذلك المعلمين وأفراد الأسرة. لم يتغير هذا العدد مع مرور السنوات ، وكمراهقين كانت لديهم مشكلات فى التواصل مع زملاء الدراسة ومع أفراد الأسرة، ومشاكلهم ككبار تراوحت ما بين مناوشات ضد القانون أو اضطرابات جراء القلق والاكتئاب.
١١. عدم التعاطف لدى الأطفال المعتدى عليهم، ستجد ملاحظات ونتائج فى بحث بعنوان " Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting," جريدة دفيلوبمنتال سايكولوجى.(١٩٨٥) ٣ ,٢١ وتكررت النتائج مع الأطفال فى سن قبل المدرسة خلال بحث Bonnie Klimes- Dougan and Janet : Kistner, بعنوان " Physically Abused Preschooler's Responses to Peers' Distress, جريدة دفيلوبمنتال سايكولوجى ٢٦ (١٩٩٠).

١٢. صعوبات لدى الأطفال المعتدى عليهم: بحث Robert Emery, " Family Violence, *American Psychologist* (Feb, ١٩٨٩).

١٣. العنف عبر الأجيال: هل الأطفال المعتدى عليهم بالضرب يضربون أبناءهم عندما يصيرون آباءًا وأمهات؟ إنه سؤال محورى فى جدال علمى، انظر مثلاً بحث: " Child Abuse, Neglect and Adult بعنوان Cathy Spatz Widom Behavior,"جريدة أمريكان جورنال أوف أورثوسايكاترى، ١٩٨٩ .

الفصل ١٢: الصدمة وإعادة التعلم العاطفى

١. كتبت عن آثار صدمة القتل فى مدرسة كليفلاند الابتدائية فى جريدة نيو يورك تايمز فى قسم بعنوان "حياة التعليم" (بتاريخ ٧ يناير ١٩٩٠).

٢. أمثلة العنف السادى فى جرائم التعدى على الضحايا قدمها د. شيلى نيدرباخ وهو عالم نفسى فى خدمة علاج الضحايا نفسيًا فى" بروكلين".

٣. ذكرى فيتنام من كتاب من تأليف "M. Davis" بعنوان "Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm," وأيضاً فى كتاب من تأليف "إن. بوترز، إل. آر. سكواير وآخرون " والذى بعنوان *"The Neuropsychology of Memory"* الصادر فى نيويورك عن دار النشر (جيلفورد بريس).

٤. "لودو" يشرح القضية العلمية لتأثير الذكريات المستمر فى بحث بعنوان "Indelibility of Subcortical Emotional Memories" (جريدة جورنال أوف كوجنتيف نيوروساينس١٩٨٩) الجزء الأول، صفحة ٢٣٨-٤٣.

٥. حاورت د.شانر فى جريدة نيو يورك تايمز (١٢ يونيو ١٩٩٠).

٦. وصف لى تجارب الحيوانات د.جون كريستال، وتكررت التجربة فى معامل كثيرة وخاصة فى دراسات كبرى قام بها د. جاى وايس فى جامعة "ديوك".

٧. أفضل دراسة لحدوث تغيرات فى المخ من الخدرات ودور لوزة المخ تتضح فى بحث"دينيس تشارنى وآخرون" بعنوان "Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder" ، جريدة أرشيفز أوف سايكاترى (أبريل ١٩٩٣)، صفحة ٢٩٤-٣٠٥.

٨. تأتى دراسات تغيير الشبكة الكهربائية للمخ من أطباء بيطريين فى فيتنام حقنوا الحيوانات بالمخدرات وخاصة بمخدر "يوهيمبين" الذى يستخدمه هنود أمريكا الجنوبية فى رماحهم حتى تصاب الفريسة بالشلل. كان هذا المخدر بجرعات قليلة يعوق عمل مستقبلات خلايا الناقلات العصبية التى تكبح جماح الكاتكولامين، مما يعوق شعور المستقبلات بإفراز هذه المادة فيزيد معدل إفرازها. وعن طريق تعطيل الأعصاب عن العمل بسبب عنصر القلق الناتج عن المخدر أصيب

المرضى المدمنين بالذعر (٩ مرضى من كل ١٥ مريض) واسترجع ٦ منهم ذكريات الماضي وكأنها حقيقية، ورأى بعضهم انفجار هليوكوبتر وآخر انفجار سيارة بأصدقائه، وكانت هناك مشاهد تنتابهم ككوابيس على مدار ٢٠ عاما. وقد أعد هذه الدراسة على مخدر يوهيمبين د. جون كريستال مدير معمل عيادة الدواء النفسي في المركز القومي لعلاج الإدمان في "ويست هافين".

٩. تقل مستقبلات عنصر ألفا ٢ في الرجال المدمنين، انظر كتاب "Psychobiologic Mechanisms"

١٠. يحاول المخ تقليل معدل إفراز CRF ويعوض ذلك بتقليل المستقبلات التي تفرزه. ومن العلامات الشهيرة لذلك هو ما حدث للمرضى المصابين بـ PTSD ، لأن حقن CRF يجعل الجسم يفرز هرمون ACTH مما يحفز الجسم على إفراز مادة الكاتكولامين، لكن لدى المدمنين، مقارنة بالأسوياء، لم تتغير معدلات هرمون ACTH وهي علامة تدل على أن المخ لم يقلد عنصر CRF ومستقبلاته بسبب عبء هرمون التوتر. ذكر ذلك الطبيب النفسي "تشارلز نيمروف" في بحثه من جامعة " ديوك".

١١. تحاورت مع د. نيموردف في جريدة نيو يورك تايمز بتاريخ ١٢ يونيو ١٩٩٠.

١٢. حدث شيء مماثل لدى أحد المدمنين: على سبيل المثال، كان المرضى في فيتنام يشاهدون فيلم ١٥ دقيقة معد خصيصًا وبه مشاهد عنف وصراع من فيلم يسمى "platoon" وكان بعض المرضى من المجموعة الأولى قد حقنوا بعقار نالوكسون، وهو مادة تمنع إفراز الأندروفين في المخ وبعد الفيلم لم يظهروا علامات التأثر بالألم. لكن المجموعة الأخرى التي لم تتعاطى العقار قلت حساسيتهم للألم بنسبة ٣٠٪ مما يؤكد زيادة نسبة هرمون الإندروفين في المخ. لم يكن هناك آثار للفيلم على المخضرمين من غير المرضى، مما يؤكد أن هؤلاء المرضى يجعلهم الإندروفين إما حساسين أكثر من اللازم أو ذوى نشاط زائد. هذا يتضح أكثر فقط عندما تعرضوا لشيء مشابه لصدمة حقيقية، لأن لوزة المخ تقيم الأهمية الانفعالية لما نراه، وقد قام بالدراسة د. روجر بيتمان، وهو طبيب نفسي من جامعة هارفارد. غير أن تغيير مستوى هرمونات المخ لم يحدث وقت التوتر فقط، بل يمكن تحفيزه مرة أخرى إن حدث شيء مشابه يذكر المريض بالصدمة المروعة. على سبيل المثال، وجد "بيتمان" أن فئران التجارب أظهرت نفس رد الفعل في أقفاصها مثل من شاهدوا فيلم "platoon " وأفرزت الإندروفين والأنالجيزيا وظهرت عليهم علامات الصدمة والحساسية للألم. بعد أسابيع وضعت الفئران في نفس الأقفاص حيث تعرضوا لصدمة كهربية سابقا، لكنهم لم يتذكروا الألم والصدمة. انظر بحث"روجر بيتمان" الذى بعنوان Naloxone- Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttrauma- tic Stress Disorder" جريدة أرشيفز أوف جنرال مديسين

(يونيو ١٩٩٠). وانظر أيضاً بحث "هيليل جلوفر" الذى بعنوان "Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon ther Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Allied Psychopathologic States" جريـدة جورنـال أوف ترروماتيـك ستريس، صفحتا ٤ ، ٥ (١٩٩٢).

١٣. دليل المخ فى هذا الجزء مقتبس من مقال كتبه "دينيس تشارنى" بعنوان "Psychobiologic Mechanisms".

١٤. نفس المصدر السابق، صفحة ٣٠٠.

١٥. دور اللحاء الأمامى فى نزع جذور الخوف: فى دراسة "ديفيدسون"، تم قياس استجابة إفراز العرق لدى المتطوعين (كمقياس للتوتر) بينما سمعوا صوتا عاليا مع ضجيج مزعج، والتى حفزت إفراز العرق. تم حدثت نفس الاستجابة من الصوت فقط دون الضجيج، مما يوضح أنهم تعلموا النفور من هذا الصوت العالى، ثم اختفت الاستجابة بالتدريج عندما سمعوا الصوت بدون ضجيج عدة مرات ولم يتم إفراز العرق، كلما زاد نشاط اللحاء الأمامى اليسر كان من السهل على المتطوعين التخلص من الخوف المكتسب.

١٦. فى تجربة أخرى تظهر دور الفصوص الأمامية للتحكم فى الخوف، فقد تعلمت فئران التجارب الخوف من صوت محدد مصحوب بصدمة كهربية، ومنها الفئران التى قطعت لها فص من الفصوص الأمامية ولوزة المخ بالتدخل الجراحى، ثم سمعوا الصوت بدون صدمة كهربية وخافوا منه ولكن بمرور الأيام تخلصوا من خوفهم من الصوت، لكن الفئران التى تم استئصال الفصوص منها استغرقت ضعف المدة الزمنية للتغلب على الخوف والسيطرة على الانفعالات مما يؤكد الدور المهم للفصوص الأمامية للتغلب على الخوف والسيطرة على الانفعالات. قام بالتجربة "ماريا مورجان" خريجة مركز جوزيف لودو للعلوم العصبية بجامعة "نيو يورك".

١٧. العلاج من الإدمان والصدمات النفسية فى دراسة قامت بها "ريتشيل يوودا" عالمة الأعصاب الكيماوية، ومديرة برنامج التغلب على الصدمات النفسية فى كلية سيناى للطب فى مانهاتن. وقد وردت النتائج فى جريدة نيو يورك تايمز، (العدد الصادر بتاريخ ٦ أكتوبر ١٩٩٢).

١٨. صدمات الطفولة: كتاب Too Scared to Cry من تأليف "لينور تير" (نيو يورك، دار نشر هاربر كولينز، ١٩٩٠).

١٩. طرق العلاج من الصدمات: كتاب Trauma and Recovery من تأليف "جوديث لويس هيرمان" (نيو يورك، دار نشر باسيك بوكس، ١٩٩٢).

٢٠. جرعات الصدمات: كتاب Stress Response Syndromes من تأليف "ماردى هوروويتز" (نورثفيل، نيو جيرسى، دار نشر جاسون أرونسون، ١٩٨٦).

٢١. هناك مستوى آخر لإعادة التعلم ، على الأقل للكبار ، هو المستوى الفلسفى والسؤال الحائر دومًا للضحية - "لماذا أنا؟" - يحتاج للعلاج، لأن تعرض المريض لصدمة، يحطم ثقته فى العالم من حوله، وهذا يحدث لنا فى الحياة - فنحن نشعر بعدم قدرتنا على التحكم فى المصير والحياة ، والإجابة على تساؤلات المريض الحائرة بالطبع لا يجب أن تكون دينية أو فلسفية، بل الهدف والمهمة المنشودة هى إعادة بناء الثقة للضحية مع العالم الخارجى.

٢٢. حتى مع إخماد الخوف الأصلى فإنه قد يعود، وهذا مؤكد من الدراسات التى أجريت على فئران التجارب التى كانت تخشى صوت الجرس مثلا عند توصيله بصدمات كهربية. لكن الخوف قد تبدد بعد عام (وهى مدة كبيرة للفئران لأن هذا بمثابة ثلث عمرها) لكن عاد الخوف بقوته الكاملة عندما جاء صوت الجرس مع الصدمة الكهربية؛ حيث عاد فى لحظة رغم أنه تم إخماده فى شهور، وهذا قد يحدث للبشر عندما يظل الخوف كامنا وخاملا لسنوات ثم يعود بقوة من صدمة مشابهة للصدمة الأصلية.

٢٣. بحث علاج لوبورسكى موضح بالتفصيل فى كتاب Understanding Transference: The CCRT Method من تأليف "ليستر لوبورسكى"، "بول كريتس كريستوف" (نيو يورك: دار نشر بايسك بوكس، ١٩٩٠).

الفصل ١٤: الحالة المزاجية ليست قدرًا محتوماً

١. انظر على سبيل المثال بحث "جيرومى كاجان، وآخرون" بعنوان "Initial Reactions to Unfamiliarity" ، *دورية كرنت دايركشنز ان سيكولوجيكال ساينس* (ديسمبر ١٩٩٢). للوصف المفصل لبيولوجيا الحالة المزاجية انظر كتاب "كاجان" بعنوان *"Galen's Prophecy"*.

٢. تم وصف توم ورالف كنموذجين للخوف والجرأة فى نفس المصدر السابق صفحة ١٥٥-٥٧.

٣. مشاكل مدى الحياة للأطفال الخجولين: Iris Bell, "Increased Prevalence of Stress-related Symptoms in Middle-aged Women Who Report Childhood Shyness," *Annals of Behavior Medicine* ١٦ (١٩٩٤).

٤. معدلات ضربات القلب العالية: Iris R. Bell et al., "Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness," *Annals of Behavior Medicine* ١٦ (١٩٩٤).

٥. الفزع لدى المراهقين: Chris Hayward et al., "Pubertal Stage and Panic Attack History in Sixth- and Seventh-grade Girls," *American Journal of Psychiatry* vol. ١٤٩(٩) (Sept. ١٩٩٢), pp. ١٢٣٩-٤٣; Jerold Rosenbaum et al., "Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders," *Harvard Review of Psychiatry* (May ١٩٩٣).

٦. بحث الشخصية واختلافات فص المخ للطبيب ريتشارد ديفيدسون من جامعة ويسكونسين ود. أندرو توماركن، عالم نفس من جامعة فاندربيلت: انظر بحث Andrew Tomarken and Richard Davidson, "Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٣ (١٩٩٤).

٧. ملاحظات كيفية مساعدة الأم لأطفالها الخجولين ليصبحوا أكثر جرأة أجريت على دورين أركوس. للمزيد من التفاصيل، يرجى الرجوع إلى كتاب "كاجان"الذى بعنوان: *"Galen's Prophecy"* .

٨. المصدر السابق صفحات ١٩٤ ـ ١٩٥

٩. التغلب على الخجل: Jens Asendorpf, "The Malleability of Behavioral Inhibition: A Study of Individual Developmental Functions," *Developmental Psychology* ٣٠, ٦ (١٩٩٤).

١٠. Hubel and Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel, and S. Levay, "Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex," *Philosophical Transactions of the Royal Society of London* ٢٧٨ (١٩٧٧).

١١. التجربة ومخ الفأر: ورد هذا العمل لماريان دياموند وآخرين فى Richard Thompson, *The Brain* (San Francisco: W. H. Freeman, ١٩٨٥).

١٢. تغيرات المخ فى علاج اضطراب الاندفاع والوسواس القهرى: L. R. Baxter et al., "Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder," *Archives of General Psychiatry* ٤٩ (١٩٩٢).

١٣. النشاط المتزايد للفصوص الأمامية: L. R. Baxter et al., "Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder," *Archives of General Psychiatry* ٤٤ (١٩٨٧).

١٤. نضج الفصوص الأمامية: Bryan Kolb, "Brain Development, Plasticity, and Behavior," *American Psychologist* ٤٤ (١٩٨٩)

١٥. خبرات الطفولة وتشذيب الفصول الأمامية: Richard Davidson, "Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity," *Development and Psychopathology* vol. ٦ (١٩٩٤), pp. ٧٤١-٥٨.

١٦. الموائمة البيولوجية ونمو المخ: Schore, *Affect Regulation*.

١٧. M. E. Phelps et al., "PET: A Biochemical Image of the Brain at Work," in N. A. Lassen et al., *Brain Work and Mental Activity Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (Copenhagen: Munksgaard, ١٩٩١).

الجزء الخامس: المعرفة العاطفية

الفصل ١٥: ثمن الجهل العاطفى

١. **التوعية الانفعالية: كتبت عن مثل هذه الموضوعات في جريدة نيو يورك تايمز في العدد الصادر بتاريخ ٣ مارس ١٩٩٢.**

٢. **الإحصائيات الواردة عن معدلات جرائم المراهقين مستقاة من التى تصدرها وزارة العدل. من سجلات القضاء عام ١٩٩١.**

٣. **جرائم العنف لدى المراهقين: فى عام ١٩٩٠ زاد عدد المقبوض عليهم فى جرائم عنف إلى ٤٣٠ من كل مائة ألف مراهق بزيادة قدرها ٢٧٪ مقارنة بمعدلات عام ١٩٨٠ كما زاد معدل المقبوض عليهم في جرائم الاغتصاب بالإكراه من ١٠,٩ من كل مائة ألف في عام ١٩٦٥ إلى ٢١,٩ من كل مائة ألف فى عام ١٩٩٠. فيما تضاعفت جرائم القتل من المراهقين أكثر من ٤ مرات في الفترة من ١٩٦٥ ـ ١٩٩٠ من ٢,١ من كل ١٠٠ ألف إلى ١٢,١ من كل ١٠٠ ألف مراهق. وبحلول عام ١٩٩٠، كانت ثلاث من بين كل أربع حوادث قتل من المراهقين قد تمت بالمسدسات، أى بزيادة قدرها ٧٩٪ فى عقد واحد من الزمان، وزادت هجمات المراهقين بنسبة ٦٤٪ من ١٩٨٠ إلى ١٩٩٠. انظر أيضًا:** Ruby Takanashi, "The Opportunities of Adolescence," *American Psychologist* (Feb. ١٩٩٣).

٤. **فى عام ١٩٥٠، زادت معدلات الانتحار لمن تتراوح أعمارهم بين ١٥ ـ ٢٤ عاما بنسبة ٤,٥ لكل ١٠٠ ألف. وبحلول ١٩٨٩، زادت بنسبة ٣ أضعاف وصارت ١٣,٣، فيما تضاعفت معدلات الانتحار بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين**

العاشرة والرابعة عشرة ثلاث مرات في الفترة من ١٩٦٨ و ١٩٨٥. استقينا هذه البيانات والأرقام عن معدلات الانتحار وضحايا القتل والحوامل من مجلة الصحة لعام ١٩٩١، التى تصدرها وزارة الصحة والسكان الأمريكية، بالإضافة إلى الكتاب التالى الصادر عن شبكة حماية الأطفال: *A Data Book of Child and Adolescent Injury* (Washington, DC: National Center for Education in Maternal and Child Health, ١٩٩١).

٥. عبر ٣ عقود من ١٩٦٠، تضاعفت نسبة الإصابة بمرض السيلان ثلاث مرات بين الأطفال من ١٥ ـ ١٩ عاماً، بينما زادت نسبة الإصابة بمرض السيلان بين الأطفال من سن ١٠ ـ ١٤. وبحلول ١٩٩٠، كان ٢٠٪ من مرضى الإيدز في العشرينات من العمر وكان المرض قد انتقل إلى الكثيرين منهم في أثناء مرحلة المراهقة. ويذكر أن الإصرار على ممارسة الجنس في مراحل مبكرة يزداد بمرور الوقت. وطبقاً لما ذكرته إحدى الدراسات التى أجريت في التسعينيات من القرن الماضي، فإن أكثر من ثلث المراهقات قد ذكرن أن ضغط المراهقين عليهن قد دفعهن إلى ممارسة الجنس للمرة الأولى؛ في حين أن هذه النسبة لم تتعد ١٣٪ بين نساء الجيل السابق. انظر كتاب: "روبي تاكاناشي" بعنوان "The Opportunities of Adolescence" وكتاب شبكة حماية الأطفال بعنوان *"A Data Book of Child and Adolescent Injury"*.

٦. زاد إدمان الهيروين والكوكايين للأمريكيين البيض من نسبة ١٨ فرد لكل ١٠٠ ألف عام ١٩٧٠ إلى ٨٦ لكل ١٠٠ ألف عام ١٩٩٠ ـ أي تضاعف ٣ مرات فيما قفزت هذه النسبة بين السود في العقدين نفسيهما من ٥٣ من كل ١٠٠ ألف عام ١٩٧٠ إلى رقم مفزع هو ٧٦٦ من كل ١٠٠ ألف عام ١٩٩٠ ـ أي ما يقرب من ١٣ ضعف المعدل منذ ٢٠ عام، وهذا من واقع سجلات الجريمة في الولايات المتحدة الصادرة عن وزارة العدل الأمريكية.

٧. واحد من كل ٥ أطفال لديه مشاكل نفسية تؤرق حياته مستقبلاً، وفقًا للدراسات التى أجريت في كل من أمريكا وكندا ونيوزيلاندا وبورتريكو، فإن الأطفال أقل من ١١ عامًا، عشرة بالمائة من الأطفال لديهم فوبيا شديدة تعيق الحياة الطبيعية، و٥٪ يعانون من التوتر العام والقلق الدائم، و٤٪ توترهم حاد بسبب انفصالهم عن الوالدين. ويزيد إدمان المسكرات والكحوليات لدى المراهقين الذكور بنسبة ٢٠٪ بحلول سن العشرين، ولقد وردت المزيد من البيانات عن الاضطرابات الانفعالية لدى الأطفال في جريدة نيو يورك تايمز (١٠ يناير ١٩٨٩) .

٨. الدراسة القومية لمشاكل الأطفال الانفعالية ومقارنتها بدول أخرى: Thomas Achenbach and Catherine Howell, "Are America's Children's Problems Getting Worse? A ١٣-Year Comparison," *Journal of*

the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Nov. ١٩٨٩).

٩. قام بالمقارنة بين الدول "يورى برونفنبرنر" كما وردت فى: Michael Lamb and Kathleen Sternberg, *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives* (Englewood. NJ: Lawrence Erlbaum, ١٩٩٢).

١٠. كان يوري برونفنبرنر يتحدث فى مؤتمر فى جامعة كلورنويل (٢٤ سبتمبر ١٩٩٣).

١١. دراسة مطولة للأطفال المنحرفين العدوانيين، انظر على سبيل المثال: Alexander Thomas et al., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence," *Child Development*, vol. ٥٩ (Sept. ١٩٨٨).

١٢. تجارب العدوانية: John Lochman, "Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys," *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, ١٩٩٤.

١٣. بحث الأولاد العدوانيين: Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information Processing," in J. Garber and K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (New York: Cambridge University Press, ١٩٩١).

١٤. كراهية العدوانية فى ساعات: J. D. Coie and J. B. Kupersmidt, "A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups," *Child Development* ٥٤ (١٩٨٣)

١٥. ما يقارب من نصف الأطفال العنيدين: Dan Offord et al., "Outcome. Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* ٣١ (١٩٩٢).

١٦. الأطفال العدوانيون والجريمة: Richard Tremblay et al , "Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior," *Archives of General Psychiatry* (Sept. ١٩٩٤).

١٧. يلعب ما يحدث فى أسرة الطفل قبل وصوله لسن المدرسة دورًا كبيرًا فى نزوعه للعدوان والعنف. فعلى سبيل المثال، أشارت إحدى الدراسات إلى أن الأطفال الذين تركتهم أمهاتهم وهم فى عامهم الأول، وكانت ظروف ميلادهم معقدة، يكون احتمال ارتكابهم جرائم عنف فى سن الثامنة عشر أكثر أربع مرات من أقرانهم فى هذا العمر. انظر : Adriane Raines et al., "Birth

Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age ١٨ Years," *Archives of General Psychiatry* (Dec. ١٩٩٤).

١٨. إذا كان انخفاض مستوى الذكاء اللفظي يتنبأ بالانحراف (كانت هناك ١٨ نقطة فرق في درجات اختبارات هذا الذكاء بين المنحرفين ومن سواهم في إحدى الدراسات)، فهناك دليل على أن الاندفاع عنصر قوي ومباشر لانخفاض مستوى الذكاء اللفظي والانحراف. فمن ناحية الدرجات المنخفضة، لا ينتبه الأطفال المندفعون لتعلم اللغة ومهارات التفكير التي تبنى عليها اختبارات الذكاء اللفظي ومن ثم يؤدى الاندفاع إلى انخفاض نتائج هذه الاختبارات. وفي دراسة لمركز بيتسبرج، وهي دراسة مطولة معدة جيدًا تتناول تقييم كل اختبارات الذكاء والاندفاع لدى الأطفال من سن ١٠ أعوام - ١٢ عاما، كان الاندفاع أقوى ٣ مرات من الذكاء اللفظي في التنبؤ بالانحراف. انظر المناقشة في: Jack Block, "On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٤ (١٩٩٥).

١٩. ورقة بحثية عن الفتيات المنحرفات والحمل " لماريون أندروود" و " ميليندا ألبرت" بعنوان : " حالة الأقران كعنصر للتنبؤ بحالة الحمل لدى المراهقات" في اجتماع جمعية أبحاث الطفولة وتنمية الطفل قدمت في مدينة كانساس في ولاية ميسوري (أبريل ١٩٨٩).

٢٠. مسار الانحراف : Gerald R. Patterson, "Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera," *Journal of Clinical and Consulting Psychology* ٦٢ (١٩٩٣).

٢١. عقلية العدوان: Ronald Slaby and Nancy Guerra, "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders," *Developmental Psychology* ٢٤ (١٩٨٨).

٢٢. حالة " دانا " من بحث Laura Mufson et al., *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents* (New York - Guilford Press, ١٩٩٣).

٢٣. المعدلات المرتفعة للاكتئاب في جميع أنحاء العالم: المجموعة التعاونية عبر البلاد: "The Changing Rate of Major Depression: Cross-National Comparisons," *Journal of the American Medical Association* (Dec. ٢, ١٩٩٢).

٢٤. ١٠ أضعاف الفرصة للإصابة بالاكتئاب: Peter Lewinsohn et al., "Age-Cohort Changes in the Lifetime Occurrence of Depression

and Other Mental Disorders," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٢ (١٩٩٣).

٢٥. تفشي مرض الاكتئاب: Patricia Cohen et al., New York Psychiatric Institute, ١٩٨٨; Peter Lewinsohn et al., "Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٢ (١٩٩٣) انظر أيضًا: Mufson et al., *Interpersonal Psychotherapy*. ولمراجعة التقديرات المنخفضة، يمكنك الرجوع إلى: E. Costello, "Developments in Child Psychiatric Epidemiology," *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry* ٢٨ (١٩٨٩).

٢٦. أنماط اكتئاب الشباب: Maria Kovacs and Leo Bastiaens, "The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issues and Prospects," in I. M. Goodyer, ed., *Mood Disorders in Childhood and Adolescence* (New York: Cambridge University Press, ١٩٩٤).

٢٧. اكتئاب الأطفال: نفس المصدر السابق.

٢٨. تحاورت مع ماريا كوفاكس في جريدة نيو يورك تايمز (١١ يناير ١٩٩٤).

٢٩. التخلف الاجتماعي والانفعالي لدى الأطفال المصابين بالاكتئاب: Maria Kovacs and David Goldston, "Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (May ١٩٩١).

٣٠. قلة الحيلة والاكتئاب: John Weiss et al., "Control-related Beliefs and Self- reported Depressive Symptoms in Late Childhood," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٢ (١٩٩٣).

٣١. الاكتئاب والتشاؤم لدى الأطفال: Judy Garber, Vanderbilt University. See, e.g., Ruth Hilsman and Judy Garber, "A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control," *Journal of Personality and Social Psychology* ٦٧ (١٩٩٤); Judith Garber, "Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٢ (١٩٩٣).

٣٢. نفس المصدر السابق

٣٣. نفس المصدر السابق

٣٤. Susan Nolen-Hoeksema et al., "Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠١ (١٩٩٢).

٣٥. انقسام معدلات الاكتئاب: Gregory Clarke, University of Oregon Health Sciences Center, "Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents," paper delivered at the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (Oct. ١٩٩٣).

٣٦. نفس المصدر السابق

٣٧. Hilda Bruch, "Hunger and Instinct," *Journal of Nervous and Mental Disease* ١٤٩(١٩٦٩). Her seminal book, *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, MA: Harvard University Press) was not published until ١٩٧٨.

٣٨. دراسة اضطرابات تناول الطعام: Gloria R. Leon et al., "Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٢ (١٩٩٣).

٣٩. الطفل ذو الست سنوات الذى كان موهوماً بالسمنة كان مريض د. ويليام فيلدمان طبيب الأطفال لجامعة أوتاوا.

٤٠. ذكرها "سيفنيوس" فى كتابه "Affect, Emotional Conflict, and Deficit".

٤١. هذا الاستشهاد جاء به "بين" من دراسة "ستيفن آشر، وسوندا جابرييل" بعنوان "The Social World of Peer-Rejected Children," وهى دراسة قدمت فى الاجتماع السنوى للجمعية الأمريكية للأبحاث التعليمية، سان فرانسيسكو (مارس ١٩٨٩).

٤٢. نسبة انقطاع الطلاب المنبوذين عن المدرسة: Asher and Gabriel, "The Social World of Peer-Rejected Children."

٤٣. نتائج بحث المقدرة الانفعالية الضعيفة للأطفال المنبوذين من كتاب: Kenneth Dodge and Esther Feldman, "Social Cognition and Sociometric Status," in Steven Asher and John Coie, eds., *Peer Rejection in Childhood* (New York: Cambridge University Press, ١٩٩٠).

٤٤. Emory Cowen et al., "Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children," *Journal of Clinical and Consulting Psychology* ٤١ (١٩٧٣).

٤٥. الأصدق المقربون والرفض: Jeffrey Parker and Steven Asher, "Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood," وهي دراسة قدمت في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للأبحاث التعليمية، بوسطن (١٩٩٠)

٤٦. تدريب وتأهيل المنبوذين من الأطفال: Steven Asher and Gladys Williams, "Helping Children Without Friends in Home and School Contexts," in *Children's Social Development: Information for Parents and Teachers* (Urbana and Champaign: University of Illinois Press, ١٩٨٧).

٤٧. نتائج مشابهة في كتاب Stephen Nowicki, "A Remediation Procedure for Nonverbal Processing Deficits," unpublished manuscript, Duke University (١٩٨٩)

٤٨. وجد أن ٤٠٪ منهم مدمني خمور، وذلك وفق استطلاع جامعة ماساشوستس في مجلة هامبشاير اليومية (عدد ١٣ نوفمبر ١٩٩٣).

٤٩. إدمان المسكرات والخمور: الإحصائيات من دراسة هارفر ويكسلر مدير معهد دراسات إدمان الكحوليات من جامعة هارفارد للصحة العامة (أغسطس ١٩٩٤).

٥٠. إدمان النساء للخمور ونسبة تعرضهن للاغتصاب كما ذكر بحث مركز جامعة كولومبيا للإدمان (مايو ١٩٩٣).

٥١. السبب الرئيس للوفاة كما ذكر "آلان مارلات" في الاجتماع السنوي لجمعية علماء النفس الأمريكيين (أغسطس ١٩٩٤).

٥٢. البيانات الواردة بشأن إدمان الكحول والكوكاكيين مستقاة من "مير جلانتز" رئيس قسم أبحاث التيولوجيا والمعهد القومي لإدمان المخدرات والكحوليات.

٥٣. التوتر والإدمان: Jeanne Tschann, "Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence," *Health Psychology* ٤ (١٩٩٤).

٥٤. تحاورت مع "رالف تارتر" في جريدة نيو يورك تايمز (٢٦ أبريل ١٩٩٠).

٥٥. مستويات التوتر لأبناء مدمني الكحول: كتاب Howard Moss et al., "Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism" *Biological Psychiatry* ٢٧(٦) (Mar. ١٩٩٠).

٥٦. عجز عمل الفص الأمامي لأبناء مدمني الكحول: Philip Harden and Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism," *Journal of Abnormal Psychology* ١٠٤ (١٩٩٥).

٥٧. Kathleen Merikangas et al., "Familial Transmission of Depression and Alcoholism," *Archives of General Psychiatry* (Apr. ١٩٨٥).

٥٨. مدمن الكحول المندفع المضطرب: نفس المصدر رقم ٥٥

٥٩. الكوكايين والاكتئاب: Edward Khantzian, "Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction," in Arnold Washton and Mark Gold, eds., *Cocaine- A Clinician's Handbook* (New York: Guilford Press, ١٩٨٧).

٦٠. الغضب وإدمان الهيروين: وهو جزء من حوار لي مع "إدوارد كانتزمان" من كلية الطب بجامعة هارفارد بخصوص ٢٠٠ مريض كان يعالجهم من الإدمان.

٦١. " لا لمزيد من الحروب" عبارة اقترحها "تيم شريفر" من المعهد التعاوني للنهوض بالتعلم الاجتماعي والانفعالي لجامعة ييل ومركز دراسات الطفل.

٦٢. التأثير الانفعالي للفقر: مقال "الحرمان المادي والمراحل الأولى لتنشئة الطفل" و "البيئة المنزلية للأطفال الفقراء" ووصف" جريج دانكان" و "باتريشيا جرايت" نتائج البحث في مقالتين منفصلتين في جريدة "تشايلد ديفلوبمنت" (عدد أبريل ١٩٩٤).

٦٣. خصال الأطفال المثابرين Norman Garmezy, *The Invulnerable Child* (New York: Guilford Press, ١٩٨٧). لقد كتبت عن هؤلاء الأطفال في نيو يورك تايمز (العدد بتاريخ ١٣ أكتوبر ١٩٨٧).

٦٤. انتشار الاضطرابات الذهنية: Ronald C. Kessler et al., "Lifetime and ١٢-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S.," *Archives of General Psychiatry* (Jan. ١٩٩٤).

٦٥. الأرقام الواردة بخصوص تعرض الذكور والإناث للتحرش الجنسي في أمريكا جاءت من مركز مالكوم براون للعنف والصدمات والتابع للمعهد القومي للصحة النفسية، وعدد الحالات المثبتة بالأدلة جاء من الجمعية القومية لمنع اغتصاب الأطفال وإهمالهم. كانت الإحصائيات قد أظهرت أن نسبة الأطفال ممن تعرضوا لذلك تبلغ ٣,٢٥٪ من الإناث، ٠,٦٪ من الذكور في العام الواحد: انظر الكتاب David Finkelhor and Jennifer Dziuba-Leatherman, "Children as Victims of Violence: A National Survey," *Pediatrics* (Oct. ١٩٩٤).

٦٦. تم تنفيذ الاستطلاع القومى الخاص ببرامج منع مكافحة اغتصاب الأطفال بواسطة ديفيد فينكلور عالم الاجتماع فى جامعة نيوهامبشاير.

٦٧. الأرقام الواردة بخصوص أعداد ضحايا مغتصبى الأطفال جاءت من حوارى مع "مالكولم جوردن" عالم النفس فى مركز مكافحة العنف والصدمات من المعهد العالى للصحة العقلية.

٦٨. مؤتمر "دبليو.تى. جرانت" عن دور المدارس فى تنمية الكفاءة الاجتماعية. "Drug and Alcohol Prevention Curricula," in J. David Hawkins et al., *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, ١٩٩٢).

٦٩. W. T. Grant Consortium, "Drug and Alcohol Prevention Curricula," p. ١٣٦.

الفصل ١٦ : تدريس المشاعر

١. تحاورت مع "كارين ستون ماكون" فى جريدة نيو يورك تايمز (عدد ٧ نوفمبر ١٩٩٣).

٢. Karen F. Stone and Harold Q. Dillehunt, *SelfScience: The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., ١٩٧٨).

٣. لجنة حقوق الطفل: "Guide to Feelings," *Second Step* ٤-٥(١٩٩٢), p. ٨٤.

٤. مشروع تنمية الطفل: انظر مثلا كتاب: Daniel Solomon et al., "Enhancing Children's Prosocial Behavior , in the Classroom," *American Educational Research Journal* (Winter ١٩٨٨).

٥. تقرير "تحقيق أعلى الفوائد من البداية" من مؤسسة الأبحاث التعليمية فى ميتشيجان (أبريل ١٩٩٣).

٦. الجدول الزمنى الانفعالى: Carolyn Saarni, "Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated," in R. A. Thompson, ed., *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation* ٣٦ (١٩٩٠).

٧. الانتقال من مرحلة الدراسة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية David Hamburg, *Today's Children: Creating a Future for a Generation in Crisis* (New York: Times Books, ١٩٩٢).

٨. نفس المصدر السابق ص ١٧١ ـ ١٧٢

٩. نفس المصدر السابق ص ١٨٢
١٠. من حوارى مع "ليندا لانتيرى" فى نيو يورك تايمز (٣ مارس ١٩٩٢).
١١. برامج التوعية بالانفعالات كوقاية أولية: Hawkins et al., *Communities That Care.*
١٢. المدارس كدور رعاية وتأهيل: نفس المصدر السابق.
١٣. قصة الفتاة التى لم تكن حاملا من كتاب: Roger P. Weisberg et al., "Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents," in M. J. Elias, ed., *Social Decision-making in the Middle School* (Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, ١٩٩٢).
١٤. بناء الشخصية والسلوك الأخلاقى: Amitai Etzioni, *The Spirit of Community* (New York: Crown, ١٩٩٣).
١٥. الدروس الأخلاقية : Steven C. Rockefeller, John Dewey: *Religious Faith and Democratic Humanism* (New York: Columbia University Press, ١٩٩١).
١٦. الاقتداء بالآخرين فى سلوكهم: Thomas Lickona, *Educating for Character* (New York: Bantam, ١٩٩١).
١٧. فن الديمقراطية: Francis Moore Lappe and Paul Martin DuBois, *The Quickening of America* (San Francisco: Jossey-Bass, ١٩٩٤).
١٨. تنمية الشخصية Arnitai Etzioni et al., *Character Building for a Democratic, Civil Society* (Washington, DC, The Communitarian Network, ١٩٩٤).
١٩. ٣٪ ارتفاع فى معدل جرائم القتل: من مقال جريدة نيو يورك تايمز (٢ مايو ١٩٩٤) بعنوان " ٣٪ ارتفاع معدل القتل لكن العنف ينخفض".
٢٠. ارتفاع نسب جرائم المراهقين والأطفال: مقال " ارتفاع هائل فى جرائم الأطفال" وكالة الأسوشيتدبرس (٢٥ يوليو ١٩٩٤) .

الملحق ٢ : علامات العقل الانفعالى

١. كتبت عن نموذج "سيمور إيبشتاين" الخاص بـ "العقل الباطن الخاص بالتجارب" عدة مرات فى جريدة نيو يورك تايمز وموجزه مأخوذ من حواراته معى ومقاله: " تكامل العقل الإدراكى اللاواعى فى آليات النفس" (جريدة عالم النفس الأمريكى ١٩٩٤) وفى كتابه مع آرش برودسكى: Archie Brodsky,

You're *Smarter Than You Think* (New York: Simon & Schuster, ١٩٩٣). ولقد قمت بتقديم تفسيرى الخاص بنموذجه.

٢. قائمة التمييز بين الانفعالات أطول ولكن الخصال والصفات التى تهمنا هى المذكورة هنا: Paul Ekman, "An Argument for the Basic Emotions," *Cognition and Emotion*, ٦, ١٩٩٢, p. ١٧٥.

٣. نفس المصدر السابق صفحة ١٨٧.

٤. نفس المصدر السابق صفحة ١٨٩.

٥. مقال "إيبشتاين" صفحة ٥٥.

٦. J. Toobey and L. Cosmides, "The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments," *Ethology and Sociobiology*, ١١, pp. ٤١٨-١٩.

٧. بينما يؤمن البعض بأن كل انفعال له نمط بيولوجى خاص به، إلا أن هؤلاء الذين يدرسون التركيب النفسى للانفعالات لا يعتقدون ذلك. ولا يزال الجدل محتدمًا حول ما إذا كانت كل الانفعالات تأتى من مصدر واحد، أم أنه هناك أنماط فريدة منفصلة هى التى تتسبب فى استثارة الانفعالات. بدون الخوض فى تفاصيل هذا الجدال قدمت القضية من وجهة نظر الخصال البيولوجية الفريدة لكل انفعال رئيسى على حدة.

www.ibtesama.com

شكر وتقدير

كانت زوجتى " تارابينيت جولمان" والتى تعمل فى مجال العلاج النفسى شريكتى فى الإبداع فى المراحل الأولى للتفكير التى أدت لكتابة هذا الكتاب ، وانجذابها للتيارات العاطفية التى تتحرك تحت سطح تفكيرنا وتفاعلاتنا فتح أمامى المجال بشكل واسع.
سمعت مصطلح " الثقافة العاطفية " لأول مرة من إيلين روكلفر جروالد ، التى كانت مؤسسة ورئيسة معهد الارتقاء بالصحة ، وحوارها العابر معى استحوذ على اهتمامى وكان بمثابة إطار لأبحاثى التى تبلورت فى هذا الكتاب .
سمح لى الدعم الذى حصلت عليه من معهد فيتزر بالحصول على الكثير من الوقت للاستكشاف العميق لمعنى الثقافة العاطفية " وأنا ممتن لروب ليمن رئيس المعهد ندعمه وتشجيعه القوى لى والتعاون المستمر مع " ديفيد سلويتر " مدير البرنامج هناك ، وكان " روب ليمن " هو من حثنى فى بداية استكشافاتى على أن أكتب كتابا عن الذكاء العاطفى .
أنا ممتن للغاية لمئات الباحثين ممن أمدونى لسنوات بنتائج أبحاثهم وتمت مراجعة أبحاثهم وتجميع موادهم هنا . أنا مدين إلى " بيتر سالفوى " الأستاذ بجامعة "ييل" لأنه هو الذى أمدنى بمصطلح "الذكاء العاطفى"، كما أننى تعلمت الكثير من حضورى للعمل المستمر للعديد من الأطباء والمعلمين فى فن الوقاية الأولى ممن يعدون الجبهة الأولى للحركة الناشئة للذكاء العاطفى . كانت جهودهم التى بذلوها لغرس المهارات العاطفية والاجتماعية فى الأطفال وإعادة بناء المدارس فى بيئات أكثر إنسانية ، بمثابة مصدر إلهام لى . من ضمن هؤلاء : " مارك جرينبرج " و" ديفيد هوكنز " من جامعة واشنطن "و إيرك شابس " و " كاثرين لويس " فى مركز الدراسات المتطورة فى أوكلاند ، كاليفورنيا ، و " تيم شريفر " من مركز دراسات الطفولة فى جامعة " ييل " ، و " روجر وايسبرج " من جامعة " إلينوى " فى شيكاغو، و " موريس إلياس " من جامعة " روتجرز " و شيلى كيسلى من معهد جودارد للتدريس والتعليم فى " بولدر " فى ولاية " كولورادو " ، و " تشيفى مارتن " وكارين ستون كاكون " فى جامعة " نوفا " فى " هيلزبورو " فى كاليفورنيا ، و " ليندا لنتيرى " فى جامعة

" نوفا " فى هيلزبورو " فى كاليفورنيا ، و " ليندا لنتيرى " مديرة المركز القومى لحل النزاعات بشكل إبداعى فى نيويورك، و " كارول إيه . كوش من مركز الأبحاث والبرامج المتطورة فى سياتل.

إننى أدين بفضل كبير لأولئك الذين تفضلوا بمراجعة مخطوطة هذا الكتاب والتعليق عليها وهم: " هوارد جاردنر" الأستاذ بكلية التربية بجامعة هارفارد، و "بيتر سالفوى" الأستاذ بقسم علم النفس بجامعة بيل ، و "بول إيكمان" مدير معمل علم التفاعلات الإنسانية بجامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو، و " مايكل ليرنر" مدير برنامج الخدمة الاجتماعية ببوليناز بولاية كاليفورنيا ، و "دينيس براجر" الذى أصبح فيما بعد مديراً للبرنامج الصحى فى مؤسسة "John D. and Catherine T. MacArthur" ، و "مارك جيرزون" مدير مبادرة الخدمة الاجتماعية ببولدر بولاية كولورادو والطبيبة "مارى شواب ستون" العاملة بمركز دراسات طب الأطفال بكلية الطب بجامعة ستانفورد ، و "مارك جرينبرج" مدير برنامج "Fast Track" بجامعة واشنطن ، و "شوشونا زوبوف" الأستاذة بكلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد،و"جوزيف لودو" الأستاذ بمركز العلوم العصبية بجامعة نيويورك، و "ريتشارد دافيدسون" مدير معمل علم وظائف الأعضاء النفسى بجامعة ويسكونسن ، و "بول كاوفمان" مدير برنامج "Mind and Media" ، ببونيت ريس كاليفورنيا ، وكل من "جيسيكا براكمان" وناعومى وولف" وعلى وجه الخصوص "فاى جولمان".

ولقد استفدت كثيراً من المشورة العلمية التى تلقيتها من "باج دوبوا" وهو أستاذ يونانى يعمل بجامعة كاليفورنيا الجنوبية ، وكذلك من "ماثيو كابشتاين" وهو فيلسوف يبحث فى الأخلاق والأديان ويعمل بجامعة "كولومبيا" ، و "ستيفن روكفلر" وهو كاتب السيرة الذاتية لـ "جون ديوى" ويعمل بجامعة ميدلبرى. وكذلك استفدت من المجهود الذى قامت به كل من "مارجريت هاوى" و "آنيت سبيكلا" فى إعداد اللحق الذى يتحدث عن تأثير المعرفة العاطفية على المناهج الحياتية. وكذلك استفدت من مجهودات كل من "سام هاريس" و "سوزان هاريس" اللذان وفرا لى كل الأدوات اللازمة لتأليف الكتاب.

ولقد تلقيت دعماً كبيراً من مُحَررىّ فى جريدة "نيويورك تايمز" خلال العشر سنوات الماضية، حيث وفروا لى كل ما لَزمنى فى خلال رحلة اكتشاف خبايا العواطف الإنسانية ، وكان هذا خلال مرحلة نشر هذه الأبحاث الأولية فى مقالات على صفحات الجريدة. وهو الأمر الذى مهد لتأليف هذا الكتاب فيما بعد.

وقد أمدنى "تونى بوربانك" محررى فى دار "بانتام بوكس" بالحماس ونما فىّ حس الدقة والانضباط مما صقل ملكة التأمل والتفكير لدىّ.

أما عن "تارا" فقد احتوتنى وأحاطتنى بجو دافئ يمتلئ بالحب ويتميز بالذكاء وهو الأمر الذى قام بإثراء مشروع الكتاب على امتداد فترة إنجازه.

نبذة عن المؤلف

دانيال جولمان هو أيضاً مؤلف كتاب *Social Intelligence* والكتاب الأكثر مبيعاً *Working with Emotional Intelligence* والمؤلف المشارك فى كتاب *Primal Leadership* .
نال دانيال جولمان درجة الدكتوراه من جامعة هارفارد وعمل صحفياً متخصصاً فى علوم المخ والسلوك لدى جريدة نيويورك تايمز لمدة اثنى عشر عاما . وكذلك فقد نال جولمان جائزة الجمعية الأمريكية لدراسات علم النفس تقديراً لإنجازاته العلمية طيلة حياته ، هذا بالإضافة إلى حصوله على درجة الزمالة من الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم .

الكتاب الذى سجل المركز الأول فى قائمة الكتب الأكثر مبيعاً حيث بيعت منه أكثر من خمسة ملايين نسخة على مستوى العالم حتى الآن

هل حاصل الذكاء قدر محتوم؟ ليس حسبما نتصور .

فقد أثبت دانيال جولمان من خلال كتابه البارز الأفضل مبيعاً على مستوى العالم أن نظرتنا للذكاء البشرى نظرة قاصرة تتجاهل مجموعة واسعة من القدرات التى تلعب دورًا بالغ الأهمية فيما يتعلق بكيفية الإنجاز فى الحياة . الآن ؛ وبعد مرور عقد كامل على أول إصدار لهذا الكتاب ؛ أصبح مصطلح "الذكاء العاطفى" يشكل جزءًا من قاموس حياتنا اليومى .

وقد أثبت جولمان . استنادًا على أبحاث عقلية و سلوكية . أن هناك العديد من العوامل التى تقف وراء تعثر أصحاب حاصل الذكاء المرتفع والنجاح غير المتوقع لأصحاب حاصل الذكاء المتواضع . إن هذه العوامل . والتى تشمل الوعى والانضباط الذاتى والتعاطف . تضيف إلى مستوى ذكاء الشخص فضلا عن أنها لا تتحدد عند الولادة . وبالرغم من أن الذكاء العاطفى يتشكل فى سنىّ الطفولة ، إلا أنه يمكن تنميته ودعمه خلال مرحلة النضج مما يعود بمزايا فوريّة على الصحة والعلاقات الاجتماعية والعمل .

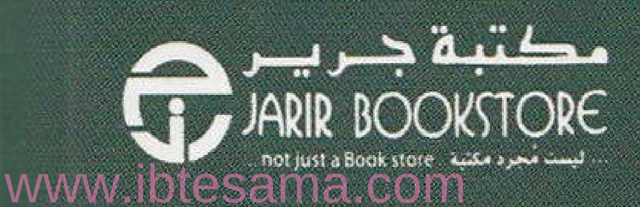
بطرح معلومات جديدة تعكس ما تم التوصل إليه من خلال الأبحاث الحديثة ؛ تعد هذه الطبعة الخاصة للكتاب بمثابة تحديث عظيم لنموذج الذكاء العاطفى نظرًا لاحتوائها أيضًا على إجابات عن كل الأسئلة الأكثر أهمية التى طرحت على جولمان أثناء الندوات التى عقدها على مستوى العالم .

"مدهش ... كتاب لا غنى عنه." ـ نيويورك تايمز

"كتاب ذكى وجرىء ... لقد أحدث جولمان بكتابه هذا فتحاً علمياً واجتماعياً ."

ـ جريدة فيلادلفيا إنكوايرر






Exclusive
For
www.ibtesama.com